



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ.

TITULO: El Desarrollo De La Fuerza Y Resistencia En Grupos De 6To Grado De Educación Primaria

AUTOR: Diego Guadalupe Moncivais Vázquez

FECHA: 07/26/2023

PALABRAS CLAVE: Educación Física, Educación Primaria, Juegos, Capacidades, Estrategias Didácticas

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL**

**BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ**

GENERACIÓN

2019



2023

**“El Desarrollo de la Fuerza y Resistencia en Grupos de 6to Grado de
Educación Primaria”**

**INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA(O) EN EDUCACIÓN
FÍSICA**

PRESENTA:

DIEGO GUADALUPE MONCIVAIS VÁZQUEZ

ASESOR (A):

MTRO. DIOBEL VELDÉS DEL CASTILLO

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO 2023



**BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ
CENTRO DE INFORMACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA**

**ACUERDO DE AUTORIZACIÓN PARA USO DE INFORMACIÓN DEL DOCUMENTO
RECEPCIONAL EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA BECENE DE ACUERDO A LA
POLÍTICA DE PROPIEDAD INTELECTUAL**

**A quien corresponda.
PRESENTE. –**

Por medio del presente escrito Diego Guadalupe Moncivais Vázquez
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**EL DESARROLLO DE LA FUERZA Y RESISTENCIA EN GRUPOS DE 6TO GRADO DE
EDUCACIÓN PRIMARIA**

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales para obtener el
Título en Licenciatura en Educación Física

en la generación 2019–2023 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el
electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines
educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras
personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

Por medio de este acuerdo deseo expresar que es una autorización voluntaria y gratuita y en
atención a lo señalado en los artículos 21 y 27 de Ley Federal del Derecho de Autor, la BECENE
cuenta con mi autorización para la utilización de la información antes señalada estableciendo que se
utilizará única y exclusivamente para los fines antes señalados.

La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos de los
párrafos anteriores, finalmente manifiesto que cuento con las facultades y los derechos
correspondientes para otorgar la presente autorización, por ser de mi autoría la obra.

Por lo anterior deslindo a la BECENE de cualquier responsabilidad concerniente a lo establecido en
la presente autorización.

Para que así conste por mi libre voluntad firmo el presente.

En la Ciudad de San Luis Potosí. S.L.P. a los 7 días del mes de Julio de 2023.

ATENTAMENTE.

Diego Guadalupe Moncivais Vázquez

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



San Luis Potosí, S.L.P.; a 04 de Julio del 2023

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. MONCIVAIS VAZQUEZ DIEGO GUADALUPE
De la Generación: 2019 - 2023

concluyó en forma satisfactoria y conforme a las indicaciones señaladas en el Documento Recepcional en la modalidad de: Informe de Prácticas Profesionales.

Titulado:

EL DESARROLLO DE LA FUERZA Y RESISTENCIA EN GRUPOS DE 6TO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Por lo anterior, se determina que reúne los requisitos para proceder a sustentar el Examen Profesional que establecen las normas correspondientes, con el propósito de obtener el Título de Licenciado(a) en EDUCACIÓN FÍSICA

ATENTAMENTE COMISIÓN DE TITULACIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA

MTRA. MARCELA DE LA CONCEPCIÓN MIRELES
MEDINA



DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
BENEMÉRITA Y CENTENARIO
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTRA. LETICIA CAMACHO ZAVALA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRO. DIOBEL VALDÉS DEL CASTILLO



AGRADECIMIENTOS

Quiero comenzar agradeciendo a mi madre Juana María Vázquez Jiménez que durante toda mi vida estudiantil procuro que no me sintiera solo, y en mis momentos de debilidad, ella me brindo la fuerza que necesitaba, siempre estuvo pendiente de mí, siempre me mantuvo a raya y con los pies en la tierra, fue mi pilar más importante, mi mayor motivación para cumplir y culminar mis metas, por ella he llegado más lejos de lo que algún día pensé, siendo el hombre que soy ahora, ella fue la única que me acompañó en todo momento de mi vida.

También agradezco a mi padre Florencio Moncivais Escobedo, el cual toda la vida ha trabajado muy duro para que no me faltara nada, y fue un pilar muy importante para poder alcanzar y cumplir mis sueños, el me brindo herramientas que me ayudaron a lo largo de este camino.

A mis hermanos, Rodrigo, Vanesa, Ana, Daniela y Cesar, que siempre estuvieron al pendiente de mí, buscaron la manera de poder apoyarme dando todo lo que estuviera en sus manos, procurando por mi bienestar, mi salud y sobre todo el cumplimiento de mis metas, ellos fueron una fuente de motivación demasiado grande.

A mi novia Paola Pérez Bear, que hace más de un año ella ha sido una de las personas más importantes en mi vida, siendo un pilar para mantenerme firme en la vida y enfrentar cualquier obstáculo y reto con valor y sin temor, su manera de amarme me ayudó a tener motivación y a querer salir adelante, sus consejos y sus palabras me hacían no querer rendirme, haciéndome capaz de realizar todo lo necesario para culminar la licenciatura.

A mi perrita Gurrumina, que en cada tarea que realizaba en mi casa, ella se sentaba aun lado mío brindándome su compañía, lo cual fue muy valioso e importante para mí, y verla me motivaba a seguir adelante.

A mis amigos Axel y Kevin, que desde un principio de la carrera entablamos amistad, y en los cuatro años me han ayudado a salir adelante, y hemos compartido experiencias que me han hecho muy feliz.

A mi asesor de documento el maestro Diobel Valdés del Castillo, el cual me guio para la elaboración de este informe de prácticas, pero más allá de eso, es mi entrenador el cual me instruyó en el deporte de la halterofilia, el cual me ha abierto las puertas para conocer más lugares, personas y tener nuevas experiencias las cuales recordaré siempre, y por último su labor docente ha impactado en mi para mi formación personal y profesional.

A la maestra Silvia Paloma Padrón Rojas, que durante las jornadas de prácticas me guio y aconsejó para ser un mejor educador físico, ayudándome a salir de mi zona de confort y brindarme nuevas experiencias.

Y por último el profesor Rojo, el cual fue mi catedrático y sus clases innovadoras, creativas y didácticas me motivaron a continuar en la carrera, puesto que era un gusto asistir.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	7
II. PLAN DE ACCIÓN	9
2.1 Diagnóstico	9
2.2 Descripción y focalización del problema	18
2.3 Propósitos del plan de acción	19
2.4 Revisión teórica.....	20
2.5 Plan de acción.....	34
2.6 Descripción de las estrategias didácticas	35
III. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA.	38
3.1 Preguntas generadoras	39
3.2 Diagnóstico test de salto horizontal	40
3.3 Diagnostico test de Cooper	43
3.4 Los chapulines	46
3.5 Suicidas.....	52
3.6 Sentadillas explosivas	56
3.7 El tiempo corre	61
3.8 Tiburón, león, jirafa.....	65
3.9 Quítale la cola al mono.....	70
3.10 Pesas inquietas	75
3.11 Pollos y gallinas.....	83
3.12 Evaluación test de salto horizontal	89
3.13 Evaluación test de Cooper.....	93
3.14 Evaluaciones	97
IV. CONCLUSIÓN	102
V. BIBLIOGRAFÍA	105
ANEXOS	109

I. INTRODUCCIÓN

En el presente informe de prácticas profesionales se mostrará el proceso llevado a cabo mediante investigación-acción, con la aplicación de actividades y estrategias en el ciclo escolar 2022-2023, para atender y resolver una problemática que se detectó en los periodos de observación y de prácticas en la Escuela Primaria Francisco Martínez de la Vega ubicada en calle aguamarina 2160, colonia Industrias con código postal 78395, San Luis Potosí, San Luis Potosí (anexo 1) , con un horario de 7.30am a 13:00pm, de turno matutino, perteneciente a la zona escolar 173 y al sector 23, su clave de trabajo es 24DPR3285W, y es perteneciente a la SEGE.

La aplicación de metodologías y actividades fueron específicamente en el grupo de sexto grado B, el cual cuenta con un total de 28 alumnos de los cuales 20 son niñas y 8 niños.

El desarrollo de la fuerza y la resistencia en niños o preadolescentes es algo a lo que muchas personas les suenan peligroso, por la poca información que poseen sobre métodos y técnicas para el desarrollo de estas capacidades condicionales, pues bien, es lógico y entendible imaginarse que se van a utilizar grandes cargas y ejercicios complejos para los cuales los niños no están listos y también hay que agregar que existen demasiados mitos que la gente sigue creyendo y fomentando acerca de este tema, sin embargo, son muchos los beneficios que trae a la salud el trabajar la fuerza y la resistencia.

Los pensamientos acerca del desarrollo de la fuerza y la resistencia en niños han cambiado con el paso de los años, pero sin duda alguna son pocas las personas que trabajan estas capacidades físicas condicionales, es por este motivo que me quiero aventurar a trabajar en este tema, **“El Desarrollo de la Fuerza en piernas y la Resistencia en el Grupo, 6to B de la Escuela Primaria Francisco Martínez de la Vega”**, estas capacidades son de mucho interés para mí, puesto que suceden muchas cosas tanto a nivel cognitivo y físico, que me interesan aprender, y poder llevar este conocimiento a la práctica y beneficiar a los alumnos.

Mi responsabilidad implico el comprender y aplicar metodologías que contribuyan a la enseñanza y desarrollo de mi tema de estudio, el capacitarme y

obtener información para apropiarme de ella, y así asegurarme de que lo que estoy aplicando realmente es bueno y garantiza la salud y el cuidado de la integridad de los alumnos.

Este informe de prácticas se realizó con el objetivo general de recopilar y brindar información sobre la problemática detectada, y el cómo se utilizaron las distintas actividades, juegos y estrategias didácticas.

De manera específica el análisis, explicación, reflexión y evaluaciones de las actividades que se implementaron para desarrollar la fuerza y la resistencia de los alumnos y por segundo y último objetivo exponer los resultados de manera clara.

Los alumnos cuentan con un bajo nivel de fuerza y resistencia, debido a una falta de estimulación y trabajo de actividades relacionadas a estas áreas, lo que ha perjudicado su desempeño durante las sesiones de educación física.

La competencia general que desarrollo es “solucionar problemas y toma de decisiones utilizando su pensamiento crítico y creativo” y la profesional “emplea los medios tecnológicos y las fuentes de información científica disponibles para mantenerse actualizado respecto a los diversos campos de conocimiento que intervienen en su trabajo docente”.

II. PLAN DE ACCIÓN

2.1 Diagnóstico

Para partir y dar comienzo al diagnóstico es necesario primeramente conocer el contexto en el que se encuentra la escuela, tanto interno como externo, y también conocer las características de manera general sobre los alumnos con los que se va a realizar el trabajo.

Es una escuela de organización completa, teniendo un total de 349 alumnos, el personal es de 14 maestros, 12 de aula y una maestra de educación física y un maestro de cómputo que atienden los 12 grupos, A y B, y cuentan con un director, una subdirectora, un intendente y una coordinadora.

Cuenta con 3 edificios, en las que se encuentran las 12 aulas destinadas a los alumnos y maestros, una dirección, una bodega para el intendente, una sala de cómputo, una biblioteca, externos a estos edificios la escuela también cuenta con 1 una bodega para los maestros de educación física de ambos turnos, 2 cooperativas, una para cada turno, otra dirección para el turno de la tarde, 2 baños, en el mismo edificio para ambos turnos, uno para los alumnos y maestros y el otro para las alumnas y las maestras. Cuenta con un patio principal, ubicado frente a la entrada principal, cuatro pasillos, una cancha techada por una estructura de columnas y el techo de láminas y unas gradas.

La mayoría de los alumnos no viven cerca de la escuela, sin embargo, son los abuelos de ellos los que viven alrededor, por lo que ellos son los que los recogen, o los papas los dejan a su cargo en lo que ellos trabajan recogéndolos más tarde, aunque en su mayoría son los padres quienes si recogen a sus hijos.

El contexto externo donde está ubicado este centro escolar, donde las viviendas y los establecimientos alrededor muestran un nivel socioeconómico medio, contando con todos los servicios, como agua, luz, drenaje, transportes públicos, teléfono y calles pavimentadas, aunque los maestros comentan que en ocasiones la colonia se queda sin agua, pero esto no afecta a la escuela.

Las casas alrededor están hechas con loza y tabique, una papelería, 2 agencias de viajes, 1 plaza, 5 hoteles, 2 iglesias, 9 escuelas alrededor, 4 supermercados, 3 bares, 4 bancos, 4 farmacias, 1 gasolinera, 10 restaurantes y 10 talleres automotrices, los días miércoles se ponen un mercado en la calle Amatista, existe una tienda de abarrotes ubicada en esquina Hermatita y Amatista (Anexo 1), todos estos comercios y negocios están ubicados en un radio aproximado de 500m alrededor de la escuela, solo hay unas canchas de fútbol a las cuales para ingresar hacer uso hay que pagar, y no hay ningún parque o lugar para practicar una actividad física.

La zona alrededor de la escuela es insegura, pues se cometen asaltos por las mañanas a las personas, inclusive a los alumnos, esto se puede atribuir a que las calles no son muy transitadas en este horario,

Aspectos institucionales: la escuela se preocupa por el conocimiento y aprendizaje de los alumnos, cuentan con dos actividades extracurriculares, escolta, que se trabaja de martes a viernes, en un horario de 10:00 a 10:30 am, los días lunes en honores es cuando se presentan, y el taller de atletismo se trabaja exclusivamente los días viernes, en un horario de 11:00 a 12:00 pm, esta actividad permite la participación de los alumnos en competencias. En la institución hacen festejos tales como de carácter cultural, haciendo honor a la cultura mexicana, como el 20 de noviembre, festejos y posadas navideñas.

Los maestros tienen sus reuniones de Consejo Técnico Escolar (CTE), los últimos viernes de cada mes, con la finalidad de hablar acerca de los progresos de los aprendizajes de los niños, naturalmente suelen partir del diagnóstico, utilizando el que ellos aplican o con los resultados que obtienen mediante exámenes o pruebas que hacen los alumnos, también dialogan sobre la organización de la escuela, quien se encarga de la guardia, o de cuidar cierta área, checar los recursos disponibles, comunicar las necesidades tanto educativas, de infraestructura y de material. En general los maestros trabajan unidos, mediante el diálogo llegan a una idea en la que todos coinciden, se comunican con respeto y aportan a las ideas expresadas.

Los maestros son muy responsables y muestran interés en su trabajo, son constantes en su capacitación mediante cursos para atender las necesidades de los alumnos, entregan sus productos en tiempo y forma, y muestran profesionalismo al momento de hablar de los alumnos.

Respecto a la comunicación con los padres, esta suele ser principalmente en las reuniones que realizan cada que hay que entregar calificaciones, es una semana en la que los alumnos asisten con normalidad, y naturalmente la hora que seleccionan es durante la clase de educación física, para que los niños estén fuera, en estas reuniones no solo entregan boletas, sino que también dialogan acerca del rendimiento de los alumnos, sus necesidades o situaciones que se presentan.

También respecto con los padres se trabajan dos actividades, la primera es la invitación que se les hace a los honores, donde se invitan a los padres del grupo que participa en guiar los honores, decir las efemérides o si es que va a realizar alguna presentación, y la segunda es un taller gratuito exclusivamente para ellos, los temas que tratan es de educación emocional, para que sean más empáticos con sus hijos, en un horario de 8.00 a 9.00 am los días miércoles, aunque desde que empieza el ciclo escolar conforme pasan las sesiones solía haber una descendencia en la asistencia de los padres de familia.

Características de los alumnos:

Es importante aclarar que las características que a continuación se mencionarán son de manera general en niños de 11 a 13 años:

Características físicas

Es importante conocer las características físicas de los niños y niñas, puesto que estas son demasiado influyentes en su desempeño, su actitud, su percepción, y por supuesto en la educación física son determinantes, puesto que ciertos factores les brindaran mejor desempeño durante las sesiones, según (Cigna, 2021) en su página:

Los niños en este grupo de edad:

- A menudo tienen un estirón de crecimiento, comenzando aproximadamente a la edad de los 11 años en las niñas y aproximadamente a los 13 años en los niños varones. Este crecimiento rápido suele comenzar antes de la pubertad o durante esta.
- Las niñas comienzan a desarrollar los senos (mamas) y empiezan a tener sus períodos menstruales. A los niños varones les empieza a crecer el vello facial. Tanto a los niños varones como a las niñas les empieza a crecer el vello púbico.
- Los niños varones pueden retrasarse en altura en estos años con respecto a las niñas, pero generalmente terminan siendo más altos.
- Pueden ser un poco torpes o desmañados. Su cerebro necesita tiempo para ajustarse a extremidades más largas y a un cuerpo más grande.

Se puede entender que el desarrollo de sus caracteres sexuales tanto primarios como secundarios empiezan a tener auge, y es un cambio muy importante que va afectar directamente en el desempeño y la capacidad del niño de realizar tareas motrices, ya que se presenta el aumento de estatura, y esto supone una adaptación a la nueva longitud de sus extremidades.

A continuación, se mencionará las características específicas del grupo de sexto B, empezando con su complexión física: son alumnos que en su mayoría son de complexión delgada, habiendo excepción de pocos alumnos que presentan complexión ancha, su altura es de aproximadamente entre 1.40 y 1.50 m, esto es variante entre sexos, puesto que naturalmente son los varones los que tienen mayor tamaño, pero en este grupo hay muchas niñas más altas que los niños, son de test morena.

En motricidad se encontraron bien respecto a sus habilidades básicas, tales como lanzar, cachar, correr, saltar, etc, presentan buena coordinación, y el grupo en su mayoría demostraban mucha energía, aumentando su desempeño.

Según (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades s.f.) hay cambios emocionales y sociales en este periodo, y estos son:

Cambios emocionales y sociales

Los niños a esta edad podrían:

- Preocuparse más por su imagen física, la manera en que se ven y la ropa.
- Enfocarse en sí mismos; pasar por periodos de muchas expectativas y falta de confianza.
- Tener más cambios de humor.
- Interesarse y dejarse influir más por los chicos de su edad.
- Demostrar más afecto hacia los padres; puede que en ocasiones se muestren groseros o con mal genio.
- Sentirse estresados debido al trabajo escolar más exigente.
- Presentar problemas alimentarios.
- Sentir mucha tristeza o depresión, que pueden afectar su rendimiento escolar y hacer que consuman alcohol y drogas, tengan relaciones sexuales sin protección y enfrenten otros problemas.

Con base a esta información se pudo detectar que los niños entran en un periodo más egocéntrico, sus emociones van a estar más fuertes provocando cambios en su estado de manera repentina, la influencia de otros va a tener afecto en su actitud al dejarse llevar y observó que la probabilidad de consumir algún tipo de droga aumenta debido a que pueden llegar a sentir mucha tristeza.

También se pudo detectar que la carga escolar crece, pues bien, con su crecimiento las tareas aumentan, puesto que su desarrollo cognitivo se lo permitirá, su razonamiento mejora al grado de que logra entender las opiniones de los demás y por ultimo empieza a fomentar más su autonomía.

Una vez descrito el lugar de trabajo y la manera en la que los alumnos se relacionan en este y con este, involucrando también a los trabajadores y su convivencia, se puede empezar con la descripción del diagnóstico.

El docente debe considerar la información recopilada en el diagnóstico para la elaboración de la planeación didáctica y la selección de estrategias metodológicas, las cuales deben ser congruentes con las necesidades educativas de los estudiantes y, además, proporcionando espacios que permitan el desarrollo de las destrezas, las habilidades y los conocimientos necesarios para continuar con éxito el proceso de aprendizaje. (Camilloni, A., 1998, como se citó en Marisela, 2015)

Partir de un diagnóstico permitió que realmente pudieran ser atendidas y entendidas las necesidades individuales de los niños, haciendo más fácil el camino para brindarles una educación de calidad en la que se lleven y obtenga aprendizajes significativos.

Artículo 6. La evaluación diagnóstica de los aprendizajes es un proceso que forma parte de la enseñanza, a través del cual se obtiene información sobre los aprendizajes de las y los alumnos al inicio de un periodo. A partir de su análisis y valoración se obtiene una retroalimentación orientada a la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje (SEGOB, 2022).

El diagnóstico es una herramienta que su principal función es analizar los conocimientos previos que un alumno tiene de cierto tema, esto con el fin de que el docente pueda diseñar sus planeaciones partiendo del aprendizaje actual del niño, también le ayudará a diseñar estrategias de enseñanza para mejorar la educación, y por último le permitirá diseñar una evaluación adecuada.

Según (López, 2012) “Las evaluaciones diagnósticas en Educación Física pretenden identificar la idoneidad para el aprendizaje de temas de tipo práctico en la enseñanza de habilidades motoras.”

En la educación física lo principal que se diagnostica son las habilidades y la condición que posee el niño, esto permite tener un punto de partida para el diseño de actividades y la ejecución de estrategias didácticas que les permitan avanzar al docente y al alumno, con lo cual el docente puede planear estrategias y acciones para que las tareas o ejercicios que realice el niño en las sesiones no sea de una

dificultad muy alta, al grado de que no la pueda realizar, no la realice bien o que ponga en riesgo su integridad física, pero que tampoco sean muy sencillas evitando el progreso y el aprendizaje del niño e inclusive pérdida de la motivación, porque le es poco interesante ya que implica un mínimo esfuerzo.

Para la detección del nivel de la fuerza en piernas y la resistencia de los niños, los datos fueron transcritos en una lista de coteja que contiene los nombres de los alumnos y los resultados del diagnóstico del test de salto horizontal y de Cooper (anexo 2).

Con base a la tabla estimativa que clasifica los resultados del salto horizontal en los niños (anexo 3) se pudo decir que ningún alumno se encontraba en un nivel excelente, solamente dos niños y dos niñas tenían un nivel bueno, en la clasificación de aceptable los resultados arrojan que solamente un niño tenía este nivel, mientras que 10 niñas son las que se encontraban en esta clasificación, alumnos con deficiencia se encontraron dos, mientras que de niñas hubo un total de nueve, y a nivel crítico se encontró que dos niños están en este nivel. (anexo 4 y 5).

Era algo de esperarse, hay que recordar que los niños vienen de un periodo de pandemia, la actividad física de ellos se redujo, y es algo evidente que las clases de educación física virtuales no producían el mismo efecto, los niños vienen de un rezago que provoco un retardo por la falta de estimulación en sus habilidades.

Pero el que sea algo esperado, no significa que este bien, es preocupante que había niños que fueron capaces de saltar poco más de un metro, es una alerta clara de que su fuerza no está desarrollada adecuadamente.

En la tabla de resultados del diagnóstico (Anexo 2) se puede observar los resultados, analizándolos se observa que es una minoría los alumnos que están en un nivel bajo, pero eso no significa que no fue una problemática, considerando que de igual manera fueron pocos los alumnos que se encuentran en un buen nivel, los demás se encontraban dentro de resultados aceptables.

Nuevamente, en esta tabla se pudieron comunicar dos situaciones que se aprecian, esto claro aparte de los mismos resultados, la primera era la técnica de

los niños, pese a que se les explico el cómo dar el salto, los alumnos no lo hacían adecuadamente, terminando haciendo saltos incorrectos, pero por el tiempo era imposible corregir esto en una sola sesión, pero lo repitieron varias veces los que lo necesitaron, y si mejoraron tanto el salto como su marca, la segunda observación fue la falta de confianza en algunos alumnos, estos se mostraban preocupados y nerviosos, se trató de hacerlos entrar en confianza, pero en algunos no cambiaba mucho su actitud y sus expresiones corporales.

Es importante mencionar que los alumnos que presentaban estas características era pocos, pero se hace mención porque estas características pudieron haber tenido influencia en sus resultados.

Ahora se hablara del test de resistencia, con base a la tabla en la cual se clasifican los resultados del test de Copper (anexo 6), se concluyó que el grupo en general está muy por debajo de la clasificación muy mal, solo una alumna fue capaz de realizar los 1600 metros, y es lo mínimo, (anexo 8) el grupo tenía una condición física muy pobre, lo cual también fue preocupante, esto solo es un reflejo de la vida sedentaria que llevaban y de lo poco acostumbrados que estaban a actividades de resistencia, tanto aeróbicas como anaeróbicas.

Pero al igual que con el diagnóstico de fuerza ocurrieron situaciones se comentaron, la primera es que algunos niños estaban enfermos, comentaron que tenían molestias en la garganta y tos, lo que provocó que su rendimiento se viera afectado, lo segundo es que algunos alumnos no completaron el test de Cooper ya que se les comento que si se sentían mal, lo comunicaran y pararan, también se les dijo que contaran el números de vueltas que hicieran, era imposible que se les contara a todos, y hacerlo de manera individual iba a tomar demasiado tiempo.

Solo se programó una clase para aplicar este test, una vez que ya no podían más, se acercaban para tomarles sus datos, se les marcaba el tiempo que duraron, la tercera observación era que algunos alumnos se detuvieron a hacer pausas por completo, ya sea para descansar o ir a tomar agua, esta fue una situación que se aclaró, no se les permitió hacer esto, que, aunque puede que no sea algo que

afectara demasiado, si podría producir variaciones en sus resultados, cambios mínimos pero perceptibles.

La cuarta observación es que algunos alumnos no sabían respirar bien, comunicaron dolor en su zona abdominal, lo que vulgarmente denominan como “dolor de caballo”, esto fue provocado por una respiración inadecuada, principalmente porque respiraban por la boca y la última observación es que hay algunos alumnos de los cuales no se tienen datos, debido a que estuvieron ausentes el día que se aplicó el diagnóstico, y no se podía realizar otro día, por falta de tiempo.

La manera en la que se aplicó este diagnóstico fue la siguiente: primero se escogió una semana de prácticas, en la cual se programó la aplicación de ambos test, estos se dividieron en dos días los cuales fueron el martes 27 de octubre del 2022 para el diagnóstico de fuerza y el 29 del mismo mes para el test de resistencias, se diseñó una lista en la cual se tienen los nombres de los alumnos y dos apartados para cada uno de los niños y niñas para anotar sus resultados de ambos diagnósticos, fueron aplicados en la cancha techada, la cual es la principal de la escuela y exclusivamente se usó el tiempo de la clase acorde al horario.

Para la aplicación del diagnóstico de fuerza, se usó una cinta métrica, un piso plano pero no resbaloso y gises para marcar las medidas, primeramente se marcó una línea la cual sería de donde los niños saltarán, y de manera recta se marcó hasta tres metros, entre esta medidas se marcaban cada diez centímetros, se les explicó y se les permitió ver cómo era el salto y la técnica, se les puso el ejemplo, posteriormente se les indicó cuál era el punto de partida, se formaron los alumnos e iban pasando conforme estaban en la lista, una vez que daban el salto también tenían la indicación de no moverse de donde cayeron,.

La distancia se medía desde el punto de salida hasta donde quedaban los talones de los pies. Como ya se explicó antes, algunos alumnos tuvieron complicaciones con la técnica, así que se les permitió que dieron más saltos, hasta que mejoraron su marca, algunos alumnos faltaron ese día, pero en la siguiente sesión debido a las características del diagnóstico se les permitió realizarlo.

El test de Cooper, consiste en recorrer la mayor distancia posible durante 12 minutos, esto sin parar, los recursos que se utilizaron fueron conos para delimitar el área, cinta métrica para marcar medidas, un cronómetro para el tiempo y la lista donde se anotaron los resultados, el ritmo al que los alumnos se iban a desplazar no estaba establecido, ellos mismos fueron los que tenían que encontrar un ritmo sostenible, se les permitió que caminaran si se sentían muy cansados y querían recuperarse, es importante recalcar que aún seguían en movimiento y solo se hizo para prevenir accidentes y cuidar a los alumnos.

Después de que se recuperaban tenían que volver al ritmo anterior y continuar, nunca se les obligo a realizar los 12 minutos, era hasta donde su condición les permitiera, se aplicó en la cancha de la escuela, se marcaron 20 metros, con otra marca en los diez metros, esto con el fin de hacer más fluido el test, estas delimitaciones estaban marcadas por conos en la línea de salida y en medio, la marca inicial para una mitad del grupo era de 0 m, y para la otra mitad eran los 20 metros, y la media 10 metros, era el punto de retorno para los alumnos, es decir, contaban con un área de 10 metros para dar vueltas.

Los alumnos tenían que empezar y llegar a los conos de en medio y regresar, cada desplazamiento del punto 0 a los 10 metros contaba como una vuelta, en el caso de los que empezaban en la marca de 20 metros, tenían que llegar de igual manera a los 10 metros y dar la vuelta, se aplicó de esta manera para que todos los alumnos pudieran realizar el test en una sola sesión, de lo contrario, el tiempo no iba a permitir aplicar otro día lo mismo, ya que de igual manera el espacio solo permitía que como máximo la mitad del grupo realizara diagnóstico, ya que de longitud está bien la cancha, pero de ancho falta espacio, por eso se dividió a lo largo la cancha.

2.2 Descripción y focalización del problema

La problemática fue detectada en los alumnos de sexto grado grupo B, y está fue es de sus capacidades físicas condicionales, siendo específicamente la fuerza y la resistencia donde se encontró el mayor problema.

Es importante especificar que el problema detectado de fuerza está vinculado a las piernas, específicamente en la capacidad del alumno de dar un salto horizontal, y el problema en la resistencia su falta de condición aeróbica y anaeróbica.

Todo esto debido a falta de estimulación en estas capacidades, por lo que los alumnos tenían aparte de poca resistencia y fuerza, falta de confianza y problemas con la técnica, todo esto fue demostrado en el diagnostico aplicado, donde se puede encontrar que la mayoría de los niños se encuentran en un punto crítico, tanto en fuerza como en resistencia aeróbica.

Esta problemática fue detectada principalmente con el diagnostico aplicado y con base a observaciones que se llevaron a cabo durante jornadas de observación y práctica, ya que durante las clases todos los alumnos se agitaban demasiado rápido, se cansaban y su tiempo de recuperación era largo, y en ejercicios donde se involucraban los saltos, ellos no coordinaban bien y eran cortos sus desplazamientos, y muy notoria su fatiga.

Se detectó que hay algunos alumnos que dentro del aspecto de fuerza se encontraban bien, pero es minoría, siendo solo tres alumnos, pero en cuestión de la resistencia se detectó que la mayoría está por debajo de lo mínimo, es decir, su situación es grave.

2.3 Propósitos del plan de acción

Propósito general

1. Que los alumnos estimulen y desarrollen sus capacidades de fuerza y resistencia mediante juegos competitivos, cooperativos, de persecución y juego motor.

Propósitos específicos

1. Que los alumnos logren saltar más horizontalmente mediante actividades y juegos que desarrollen la fuerza en sus piernas.
2. Que los alumnos desarrollen su resistencia anaeróbica mediante actividades y juegos.

3. Que los alumnos mejoren su técnica de salto horizontal.

2.4 Revisión teórica

Los alumnos de 6 grado grupo B, de la primaria Francisco Martínez de la Vega, se encuentran en edades de entre 11 y 12 años, por lo que se puede comenzar analizando en que proceso y periodo de desarrollo cognitivo se encuentran en el estadio de operaciones formales, basándonos en la teoría de desarrollo cognitivo de Jean Piaget, dado a la edades en las que se encuentran los alumnos, se puede decir que se encuentran en dos etapas, siendo estas, periodo de operaciones concretas que abarca desde los 7 a los 11 años, la cual, es importante mencionar que están por culminar y la que están por iniciar que es el periodo de operaciones formales que empieza desde los 12.

Analicemos que dice Piaget sobre estos periodos acerca del Estadio de las operaciones concretas “Desde los siete hasta los 11 años. Los niños ya elaboran pensamientos concretos y son capaces de utilizar la lógica para llegar a conclusiones, aunque su raciocinio se limita por lo que pueden oír, tocar y experimentar.” (UNIR, 2022)

Es un periodo en que los alumnos muestran una mejor interpretación de la situación y por ende su criterio para dar soluciones al problema que se les llegue a presentar o la situación tendera a ser más maduro y de mejor manera, la solución será más lógica, pero solamente es con base a lo que tienen, es decir, su respuesta es más objetiva, con los recursos que tiene.

Se coincide con lo que menciona la universidad, con base a las experiencias con los alumnos, mediante observación y practica se ha podido percibir que las soluciones que ellos presentaban era con base a lo que tenían enfrente, siendo la mayoría del grupo los que coincidían en una misma respuesta.

Ahora, también es importante hablar de la siguiente etapa, porque como mencione antes, estaban a punto de comenzarla o ya habían empezado, y es la etapa de operaciones concretas la cual “A partir de los 11-12 años y, aproximadamente, hasta los 15. Aquí, los niños son capaces de utilizar la

lógica para llegar a conclusiones abstractas, no ligadas con un caso concreto, desarrollar la capacidad de hipótesis y resolver problemas más complejos.” (UNIR LA INIVERSIDAD EN INTERNET, 2022)

Las soluciones que los alumnos propongan y realicen ya serán más subjetivas, se verá un poco más la perspectiva de cada quien, el conocimiento sobre el tema, su creatividad y su criterio, se considera esta etapa muy importante y delicada, puesto que es un desarrollo crítico en los alumnos.

Se consideró importante estas fases para la programación de actividades, ya que la perspectiva de los alumnos se va abrir más, pudiendo provocar que algunas actividades les resulte demasiado fáciles o muy complicadas, teniendo efectos ya sean negativos como una desmotivación o desinterés debido a que no la entienden o les es demasiado fácil resolver o ejecutar.

Ya que ellos mismos pueden hacer que la actividad sea carente de variantes haciéndola muy monótona, o lo contrario, con base a su criterio y experiencia pueden brindar más soluciones metiendo más movimientos y haciendo que sea más dinámica la actividad, lo que lleva al efecto positivo de este periodo, que es que los alumnos pudieran mostrar una mayor motivación e interés en las actividades debido a que están acorde a sus capacidades e implican retos que los motiva a superarse.

Una vez teniendo una perspectiva de lo que puede suceder en la mente de los alumnos durante las sesiones de educación física, ahora si corresponde hablar sobre el tema de la fuerza y la resistencia aeróbica.

“Desde la perspectiva de la física, la fuerza muscular sería la capacidad de la musculatura para generar la aceleración o deformación de un cuerpo, mantenerlo inmóvil o frenar su desplazamiento.” (Herrera, 2013).

La fuerza de la que abordo será en el aspecto físico, no se hablara de una magnitud física, ahora, dentro del cuerpo el musculo va a ser el principal encargado de poder generarla, rompiendo el movimiento o el estado de quietud de un cuerpo, tanto externo como el de uno mismo, logrando el desplazamiento de un punto A, a uno B.

Es importante hablar sobre el desarrollo de la fuerza en los niños “Durante la infancia, el incremento de la fuerza se relaciona con la maduración del sistema nervioso central. En esta etapa, se producen adaptaciones neuromusculares, como el reclutamiento de unidades motoras, mayor capacidad de contracción y relajación de las fibras, y adaptaciones musculares intrínsecas. En la adolescencia, además del mayor desarrollo neural, se suman los cambios hormonales, que en varones facilitan la hipertrofia”. (Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil, 2018)

Si bien la fuerza es algo que depende principalmente del músculo, este también va a depender que tanta capacidad tiene el individuo a nivel neuromuscular de poder reclutar fibras musculares para poder realizar un movimiento, siendo esto algo que los niños desarrollan en la infancia, si bien no de manera específica, pero ellos logran aprender y controlar su cuerpo, sabiendo que tanto contraer un músculo, con base a la fuerza que ellos calculan requieren para la ejecución de un movimiento, y a su vez aprenden a relajar, factor importante al momento de querer aislar la musculatura y hacer que repose.

Se hace mención de la adolescencia, ya que los alumnos están por entrar en esa etapa, y bien es individual su desarrollo, por lo tanto, esas características pudiesen ser presentadas, favoreciendo aún más la estimulación de fuerza en ellos, presentando la ventaja de la liberación de hormonas que como el artículo dice, favoreciendo la hipertrofia, que se traduce en el desarrollo y crecimiento muscular.

Ahora bien, es importante mencionar lo que va a suceder a nivel de sistema nervioso, siendo este el encargado de enviar las señales al cuerpo para realizar su actividad día a día, tanto de manera interna como externa, y de manera voluntaria como involuntaria.

El sistema neuromuscular es uno de los más esenciales y adaptables de los 11 principales sistemas fisiológicos del cuerpo humano. En su núcleo, se encuentra la unión neuromuscular (NMJ). Esta es la sinapsis que une el sistema nervioso motor con las fibras del músculo esquelético que se

contraen. Esto permite funciones importantes que sustentan la vida, como la respiración, la digestión y la locomoción. (thech MÉXICO, 2022)

Se menciona esta información, ya que es fundamental entender que la fuerza que una persona posee y desarrolle, no es en gran medida por la masa muscular, sino también por la capacidad del individuo de poder conectar con su musculatura para poder contraerla o relajarla, siendo esta actividad posible gracias a las neuronas motoras, controladas por el sistema neuromuscular.

“La fuerza generada por el músculo depende del número de neuronas motoras que activan sus respectivas fibras y de la frecuencia con la que lo hagan” (thech MÉXICO, 2022).

Se entiende que las neuronas son las principales responsables de que tanta fuerza es capaz de aplicar un individuo. Si bien el hipertrofiar un músculo es beneficioso para poder obtener más fuerza, ya que esto provocara un aumento en el número de fibras musculares, pudiendo tener como resultado una mayor activación de estas, pero con la información abordada, queda claro que el buscar el desarrollo e incremento de la masa muscular no es la clave para obtener más fuerza, es un medio que favorece, pero el poder reclutar y activar el mayor número de fibras musculares es lo más importante.

Sabiendo que es lo que se necesita para la mejor aplicación de fuerza es necesario denominar cual es el medio para poder obtener esa respuesta neuromuscular, el método o estrategia se conoce como conexión mente-musculo, y esta “es la capacidad que tenemos para concentrarnos en un músculo concreto mientras hacemos un ejercicio de manera que podamos activarlo mejor y así podamos conseguir mejores resultados.” (ANDREU, 2021)

Como se observa, se trata principalmente de focalizar, es decir concentrarse en lo que queremos activar, en este caso, el músculo que más queremos trabajar.

Esto es algo complicado de llevar a los saltos, ya que es un movimiento en el que se utilizan distintos grupos musculares ubicados en el tren inferior, tanto de

la cadena posterior como lo son los cuádriceps, y en la cadena anterior, como lo son las pantorrillas, glúteos y femorales, al observar bien, son grupos musculares grandes, por lo que el principio de focalizar es difícil de ejecutar en una acción como saltar.

Así que la conexión mente musculo, sería utilizada en otros movimientos que, si permita la concentración, por lo que las actividades que se planearon deberán contar con ejercicios que permitan la aislación de los grupos musculares o bien, dentro de las mismas acciones, solicitar a los alumnos que ellos mismos focalicen un musculo, y así, de un solo movimiento se puede lograr la concentración de los tejidos musculares.

Al momento de ya querer ejecutar el movimiento de salto completo, realizándolo de la mejor manera posible, ya sabiendo que es imposible aislar los musculosa en este movimiento, lo que se debe realizar es concentrarse en pautas de control externo, estas son definidas como “órdenes en las que te puedes centrar que tienen que ver con la ejecución del ejercicio”. (ANDREU, 2021)

Básicamente es centrarte en el objetivo del movimiento, en el caso del salto horizontal, en vez de focalizar en los distintos grupos musculares, el pensamiento deberá estar centrado en llegar lo más lejos horizontalmente con el salto, como vemos la principal tarea está en ejecutar el movimiento, pero con la meta bien clara y analizada.

“El entrenamiento de la fuerza correctamente prescrito y supervisado tiene la capacidad de poder generar mejoras del rendimiento en habilidades motoras (saltar, correr, lanzar), en edades infantiles y juveniles, y es un componente esencial para diferentes deportes” (Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil, 2018).

Como se observa, se potencializan las habilidades motrices básicas, fundamentales en edades escolares, y encontramos una de las que se trabajo, el salto, potencializando la capacidad del niño de poder reclutar sus fibras musculares,

mejorando su capacidad neuromuscular, logrando aplicar más fuerza en sus piernas.

Ahora si bien se va a trabajar la fuerza, es importante hacer mención sobre los dos tipos de fuerza, que se trabajaron, la explosiva y la máxima, esta última es definida como “El esfuerzo máximo es definido como el máximo esfuerzo que el cuerpo puede realizar durante una contracción muscular.” (Fundación Aprende con Reyhan, s.f.)

Ya que los alumnos en un solo movimiento debieron contraer el musculo de la manera más fuerte para hacer el salto y desplazarse lo más lejos que posible, de manera horizontal.

“La fuerza explosiva o potencia es la capacidad para mover algo o a alguien que tenga un peso o haga resistencia en el menor tiempo posible.” (González, s.f.).

Con base a lo que dice este autor se consideró que esta es una de las fuerzas que los alumnos desarrollaron, ya que, si bien el objetivo principal no es fue dar el salto en el menor tiempo posible, sí que el movimiento implico hacer la contracción muscular lo más rápido que se pudieran y como el doctor lo menciono, es mover, en este caso son los alumnos los que se movieron a sí mismo.

Ahora, es importante saber cuánto tiempo es favorable trabajar la fuerza, el doctor nos recomienda “Los ejercicios explosivos estimulan el sistema nervioso, debido a la elevada aceleración que se produce. Así, se aconseja realizarlos 1-2 veces a la semana y durante un tiempo limitado de entre 4 a 6 semanas.” (González, s.f.)

Se concuerda con el doctor de que hay un límite sano marcado para trabajar, ya que se habló de desarrollar algo que va a requirió altas demandas, que acumulo fatiga y necesariamente va a requirió descanso, y bien la cronología de actividades permitió trabajar 2 veces a la semana la fuerza.

Hay muchos beneficios que fueron importantes tomar en cuenta, ya que algunos de estos pudieran ser percibidos por los alumnos y el (Comité Nacional de Medicina Infantojuvenil, 2018), menciona que son:

- Aumenta la fuerza y la potencia de los músculos.
- Aumenta la densidad mineral ósea.
- Reduce el riesgo de lesiones en el deporte.
- Mejora el desempeño de las habilidades motoras (saltar, lanzar, correr).
- Mejora el rendimiento deportivo.
- Mejora la composición corporal en niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad.
- Incrementa la sensibilidad a la insulina en adolescentes con sobrepeso u obesidad.
- Mejora el perfil lipídico en sangre.
- Mejora la función cardiovascular.
- Mejora la percepción de la imagen corporal e incrementa la confianza en sí mismo.
- Genera bienestar psicosocial.
- Mejora el rendimiento académico.
- Genera mayor adherencia a la realización de actividad física de por vida.

Muchos de estos beneficios serán utilizados en la vida cotidiana y no todos serán perceptibles a simple vista, ya que algunos son a nivel psicológico y fisiológico.

Una vez conocidos los beneficios, daré a conocer los mitos que se creen acerca del entrenamiento de fuerza en niños, los cuales están basados en "Entrenamiento de la fuerza" (Brown NSCA, 2007, como se citó en ANDRADES).

El primer mito y el más escuchado es que el entrenamiento de fuerza afecta el crecimiento de los niños, y este autor nos menciona que no existe evidencia científica que demuestre esto, la cuestión es diseñar el programa adecuado al niño,

haciendo esto se obtendrá el efecto contrario, es decir será positivo para el crecimiento del niño.

El segundo mito es que, debido a la falta de testosterona en los niños, no tienen la capacidad para aumentar fuerza, él dice que esto es falso, y pone de ejemplo a las mujeres que con niveles más bajos de testosterona logran desarrollar su fuerza, ya que esta hormona no es un factor esencial para la fuerza.

El tercer mito es que este tipo de entrenamientos es riesgoso para los niños, él argumenta que no supone un mayor riesgo que otros deportes o actividades físicas, y retoma el punto de que todo está en la planificación y en enseñar una buena técnica en los movimientos.

El cuarto mito es que este tipo de entrenamientos solo es para jóvenes sanos, él comenta que no es correcto este pensamiento, puesto que las personas con sobrepeso o un estilo de vida sedentario, se ven beneficiados si incorporan un entrenamiento de fuerza, se ven beneficiados en su salud, y este tipo de entrenamientos es más atractivo que recurrir a ejercicios aeróbicos de larga duración.

Y el quinto último mito es que se obtiene rigidez y pérdida de la flexibilidad en los músculos, él argumenta que esto es falso, y dice que con un buen programa bien planificado se puede obtener aumento de la flexibilidad.

Si bien, estos mitos son en cuestión al entrenamiento, también se aplican al simplemente trabajar la fuerza, ya que lo que se planeó no es un entrenamiento, sino actividades para las sesiones de educación física, los menciono porque es común que la gente se asuste al escuchar que se le pondrá a un niño trabajar su fuerza, rápidamente llegan pensamientos negativos bombardean la mente de las personas, pensando que la integridad y seguridad del niño será afectada; si bien esto en cierta parte verdadero, pero esto solamente si no se hace de una adecuada manera, si no se lleva un progreso, una estructura, una carga progresiva y si no se les permite una adecuada recuperación, ahí sí que la salud del niño se puede ver afectada.

Ahora, se consideró importante hablar sobre la resistencia, partiendo de su definición “la resistencia es la cualidad que permite aplazar o soportar la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento.” (Sariola, 2005).

La resistencia es una capacidad que va a permitir la realización de diversas actividades que demanden energía, disminuyendo o resistiendo la aparición de fatiga, prolongando el tiempo en el que ejecutara la actividad. Esta es una capacidad que se consideró importante desarrollar, puesto que ayuda a un mejor desempeño durante las sesiones de educación física y en la vida en general, permitiendo tener un estilo de vida saludable.

Hay que especificar el tipo de resistencia que se va a desarrollar, y de los diferentes tipos que hay, se enfocó en una sola: la resistencia cardiorrespiratoria y esta se señala que, “Es la capacidad funcional de los aparatos circulatorio y respiratorio para ajustarse y recuperarse de los efectos de la contracción muscular (Rodríguez, 1995, como se citó en Sariola, 2005).

Con el desarrollo de esta resistencia, la capacidad pulmonar y cardiaca se va ver incrementada, favoreciendo en la salud de los niños y aumentando su rendimiento para las actividades.

De este tipo de resistencia se va a focalizar las sesiones de educación física para el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica, revisando la información existente se obtiene la siguiente definición de la resistencia aeróbica.

Es un equilibrio en el abastecimiento de la energía entre el oxígeno que necesitan los grupos musculares en acción y lo que realmente les llega. No se produce deuda (necesidad o falta) de oxígeno, que se deba recuperar después de terminar el ejercicio físico. Al cesar el esfuerzo, el ritmo cardíaco (pulso) desciende a los niveles normales en un corto espacio de tiempo. (Sariola, 2005).

Por otro lado, la definición de la resistencia anaeróbica es abordada como:

Las necesidades de oxígeno, que requieren los grupos musculares en acción, no son cubiertas plenamente. Esta situación produce una deuda (necesidad o falta) de oxígeno en el sistema cardiorrespiratorio, que se debe recuperar una vez terminado el ejercicio físico. Al cesar el esfuerzo, el ritmo cardíaco (pulso) tarda en volver a la normalidad, los grupos musculares continúan demandando oxígeno (deuda acumulada) para recuperarse. (Sariola, 2005).

Dado que el trabajo al que se sometió a los alumnos fue de alta y media intensidad, provocando que los alumnos tengan una reposición de oxígeno conforme lo pierden, pero también habrá situaciones en la que las demandas de oxígeno del organismo sean superiores a las que ellos obtienen, provocando que se desarrolle ambas resistencias, aunque se trabajó más sobre la resistencia anaeróbica. A su vez, la resistencia anaeróbica se divide en dos tipos, resistencia anaeróbica aláctica o alactácida y resistencia anaeróbica láctica o lactácida, siendo esta última la que nos interesa, entendiéndose como.

Consiste en realizar un esfuerzo con acumulación excesiva de lactato, que produce fatiga. Utiliza el ácido láctico proveniente de la degradación anaeróbica de la glucosa (glucógeno = lactato + ATP). La presencia de lactato en el músculo determinará la rápida presencia de fatiga. Si el esfuerzo dura más de 10 segundos, la acumulación del ácido láctico será la responsable de producir dicha fatiga. (Sariola, 2005).

Con base a lo que menciona este autor, es el esfuerzo al que se planea someter a los alumnos, desarrollando actividades donde el periodo de trabajo de los alumnos sea superior a los 10 segundos, con el objetivo de que retrasen cada vez más la fatiga.

La evidencia del entrenamiento de resistencia en niños apunta a que esta es buena y aceptable “La ejercitación de la resistencia la podemos empezar a trabajar a partir de los 8 años, siempre y cuando fomentemos tareas para su desarrollo de forma aeróbica general y que implique una carga de los grandes grupos musculares” (Palau, 2005).

Con base a lo que dice este autor, se observa que desde una edad temprana es aceptable, tomando en cuenta que los movimientos o ejercicios que se trabajen y se realicen deben ser multiarticulares, es decir, se ocupe varios grupos musculares, principalmente estos deben ser grandes, como los son las piernas.

Utilizando la información desde mismo autor, comenta que, la edad de los 10 a 12 años, es una edad adecuada y cómoda para poder afrontar cargas y actividades que desarrollen la resistencia.

Durante la etapa comprendida entre los 10 y 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de resistir esfuerzos continuos de baja intensidad, ya que los controles cardiovasculares indican que ha esta edad pueden afrontar con comodidad esfuerzos aeróbicos, aunque éstos tengan que ser atendidos con una frecuencia cardíaca alta. (Palau, 2005).

Analizando, se puede destacar que la mejor opción para el desarrollo de la resistencia es que la intensidad de las actividades a las que se debe someter a los alumnos debe ser alta.

Es importante considerar características fisiológicas del niño, que como se menciona permite tener una comodidad para poder trabajar actividades que desarrollen su resistencia, y en este caso el mismo autor menciona que.

Esta circunstancia puede explicarse por el grado de desarrollo del sistema cardiorrespiratorio en relación con el peso corporal. Recordemos que, mientras a los 6 años el corazón humano pesa 4-5 veces más que el del recién nacido, a los 10 años pesa ya 8 veces más, para llegar a 10-12 veces más a los 18 años en el que alcanza la madurez fisiológica total. (Palau, 2005).

Recordando que la edad en la que se encuentran los niños es entre 11 y 12 años, cercano a lo que menciona el autor, por lo que su corazón tiene un mayor tamaño, que les brinda la posibilidad de desempeñarse de mejor manera, por ende, el trabajo al que se le sometió, siendo este adecuado sus capacidades y

necesidades va a mostrar una adaptación bastante buena, que es gracias a su desarrollo.

Revisando la información del mismo autor, él comunica sus ideas para trabajar. Entre los 10 y 12 años podemos empezar a desarrollar la resistencia aeróbica mediante la carrera continua cómoda, juegos de intensidad baja y de duración prolongada, ejercicios con balón como conducciones, pases... a modo de circuitos y recorridos, pero siempre respetando el tiempo de duración y la intensidad, ya que las modificaciones fisiológicas que se producen en esta etapa lo permiten. (Palau, 2005).

Como se observa, las herramientas mencionadas son acciones que en las sesiones de educación física perfectamente encajan y se pueden realizar con poco material o sin material, y son acciones motrices que ya tienen experiencia los niños, por ende, solo queda impulsarlas y orientarlas para el logro del objetivo establecido.

Una vez planteado lo que se va a trabajar con la resistencia es importante mencionar sus beneficios y según la (Rehabilitación e Intervención Especializada):

- Mejora el estado físico de los músculos (fuerza, potencia y resistencia muscular).
- Facilita el control de peso.
- Aumenta la densidad mineral ósea.
- Disminuye riesgos cardiovasculares.
- Prepara a los jóvenes inactivos para las demandas de la actividad física y deporte de acuerdo con sus necesidades, intereses y habilidades.
- Previene y provee un mejor pronóstico cuando hay lesiones del sistema musculoesquelético.

Son muchos los beneficios que desarrollar la resistencia brinda a la salud del individuo, son efectos que pueden prevenir accidentes, y ayudar a tener un mejor estilo de vida.

Ahora, se hará mención de pautas que son marcadas para una buena aplicación de un programa para desarrollar la resistencia, sin embargo, también se consideran óptimas para el desarrollo de la fuerza y lo más importante, son adecuadas y perfectas para aplicarse en las sesiones de educación física, que si bien, no se aplicó un programa como tal, de igual manera tiene utilidad; y estas son con base a (Rehabilitación e Intervención Especializada):

Progreso: La demanda de trabajo debe ir de acuerdo con el incremento gradual de cada logro. Conforme pasa el tiempo, el estrés en el cuerpo debe hacerse más desafiante para estimular continuamente la adaptación y mantener el interés de niños y jóvenes.

Constancia: La frecuencia de estos ejercicios depende del propósito de cada participante, pero es razonable entrenar dos o tres veces por semana. Si el entrenamiento es inconsistente, las adaptaciones serán pequeñas y los periodos de inactividad harán que se pierda fuerza y potencia muscular.

Sobrecarga: Para mejorar el estado físico de los músculos, el cuerpo debe ejercitarse a un nivel más allá del que está acostumbrado. Esta sobrecarga puede obtenerse cambiando la intensidad, el volumen y la frecuencia de los ejercicios.

Creatividad: Contar con un programa que logre un entrenamiento atractivo y dinámico.

Alegría: Los participantes deben disfrutar la experiencia de hacer ejercicio para que puedan lograr sus metas.

Socialización: La actividad física puede ayudar a crear vínculos efectivos, conocer a otros niños y trabajar juntos para llegar a una meta en común.

Supervisión: La seguridad y la eficacia del programa de ejercicios se maximiza cuando profesionales supervisan las actividades y dan retroalimentación significativa durante las sesiones.

Durante la aplicación de las actividades planeadas, fue necesario que estas aumentarán de intensidad, por lo tanto, al aumentar la dificultad, se puede conducir a un progreso, pero para que esto suceda, se requirió de constancia, es decir, seguir las actividades al ritmo y secuencia que estas llevan, respetando la sobrecarga, entendiéndose como el aumento de la dificultad de las actividades conforme estas se realizan y concluyen.

También las actividades tuvieron que ser creativas, llamativas para así poder ser motivadoras para cada uno de los alumnos y alumnas, trayendo en ellos felicidad, gozo del proceso durante el periodo planeado y la transformación de su vida social, construyeron nuevos y mejores vínculos y hubo intervención indirecta, control y vigilancia de acuerdo a lo que se planeó, respetando la seguridad e integridad de los niños.

Todo lo anterior en conjunto, encamino de mejor manera al logro de las metas establecidas, con el fin de contribuir al desarrollo de los niños y niñas en su motricidad, cognición y socialización.

Como ya se mencionó con anterioridad, las actividades se realizaron durante las sesiones de educación física, y estas a su vez pudieron brindar experiencias, diversión y conocimiento a los niños y niñas, también pudieron ser utilizadas como un momento de actividad física, puesto que el movimiento estuvo presente.

“Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana” (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Con base en las recomendaciones de las Organización Mundial de la Salud, se puede refutar aún más la idea de que es importante generar movimiento en los alumnos, con un enfoque a actividad aeróbica, si bien por los horarios escolares fue imposible poder cumplir la meta de 60 minutos diarios, durante las clases se pudo trabajar una parte de este tiempo aprovechándolo de buena manera, con actividad que tenga impacto en su condición física de manera positiva.

“Al menos 3 días a la semana deberían incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa, así como actividades que refuercen los músculos y los huesos.” (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Se hace referencia a un trabajo más riguroso en el que el trabajo principal haga más énfasis en la musculatura, fortaleciéndola, cosa que se puede lograr mediante el trabajo de fuerza.

De igual manera, marca 3 días, los cuales son imposibles que se puedan conseguir, sin embargo, se contaron con 2 días de trabajo a la semana, los cuales se consideraron perfectos, ya que estos días no estuvieron juntos, no fueron seguidos, estuvieron acomodados los horarios a manera de que los alumnos tuvieron un día de descanso entre las sesiones, y posteriormente contaron con el fin de semana para reponerse, permitiendo tanto recuperar los tejidos dañados durante las actividades y generar esas adaptaciones neuromusculares que son necesarias para incrementar la fuerza.

2.5 Plan de acción

Nombre de la actividad	Estrategia	Fecha y duración	Tipo de evaluación
1. Los chapulines	Juegos cooperativos	23/02/23 10 minutos	Lista de cotejo
2. Suicidas	Juegos competitivos	23/02/23 10 minutos	Lista de cotejo
3. Sentadillas explosivas	Juegos competitivos	28/02/23 10 minutos	Lista de cotejo
4. El tiempo corre	Juegos competitivos	28/02/23 10 minutos	Lista de cotejo
5. Tiburón, león, jirafa	Juegos cooperativos	07/03/23 15 minutos	Lista de cotejo

6. Quítale la cola al mono	Juegos de persecución	07/03/23 10 minutos	Lista de cotejo
7. Pesas inquietas	Reto motor	09/03/23 15 minutos	Lista de cotejo
8. Pollos y gallinas	Juegos de persecución	09/03/23 10 minutos	Lista de cotejo

2.6 Descripción de las estrategias didácticas

En la anterior tabla se muestra la actividad, la estrategia, fecha, duración y tipo de evaluación que se utilizó en la secuencia didáctica “Desarrollando mis capacidades”, dichas actividades estuvieron enfocadas al desarrollo de la fuerza en las piernas y la resistencia anaeróbica y aeróbica, por lo que a continuación se empezará con la descripción de las estrategias didácticas que se utilizaran para la aplicación de las actividades.

Las estrategias didácticas fueron los juegos competitivos, juegos cooperativos, juegos de persecución y el reto motor, repitiéndose en algunas actividades las mismas estrategias.

Juegos competitivos

“Actividades que propician la consecución de la meta de juego por parte de algunos alumnos, tomando como referentes la valoración de sus resultados al aplicar capacidades, habilidades y destrezas motrices” (INSTITUTO DE PROFESIONALIZACIÓN DEL MAGISTERIO POTOSINO).

Un juego competitivo involucrara que el alumno utilice sus distintas habilidades, sus destrezas y sus capacidades motrices con el fin de lograr cumplir el propósito o el fin del juego que se está realizando, desde mi punto de vista coincido ya que los alumnos se sienten más motivados, mejorando su desempeño en la actividad.

Juegos cooperativos

“Los juegos cooperativos pueden definirse como aquellos en los que los jugadores dan y reciben ayuda para contribuir a alcanzar objetivos comunes”. (Garaigordobil, 2002, Johnson, Johnson & Hoolubec, 2009, como se cita en Pérez Muñoz, Domínguez Muñoz, Arenas García, Luis Pereira, & Barroso García, 2015)

Con base a lo que dicen los autores se puede entender que en un juego cooperativo los alumnos trabajan en conjunto para un mismo fin, y esto es de gran utilidad, ya que entre ellos mismos se ayudan con las tareas y se motivan mejorando su desempeño para las actividades, esto entendible debido a la meta en común.

Juegos de persecución

Los juegos de persecución son juegos infantiles que gozan de alta popularidad entre los niños. Existen muchas variantes del juego, principalmente cambiando lo que le sucede al jugador alcanzado por un perseguidor. Según la variante, puede tener que quedarse en sitio hasta que otro jugador lo toque, tener que correr con el perseguidor o salir del juego; al tocar a otro jugador, el perseguidor deja o no deja de ser perseguidor; puede evitar ser tocado si antes se consigue realizar una acción, como quedarse quieto con los brazos en cruz y decir alguna palabra, o llegar a un refugio (lugar donde no puede entrar el perseguidor) (P. Mullins, 2013).

Con base a lo que dice el profesor Mullins, los juegos de persecución cuentan con roles en los que hay uno o varios perseguidores y los que son perseguidos, que estos acordes a las reglas del juego pueden salvarse en una cierta área y pueden salvar a sus compañeros, ya dependerá de cómo se plantee el juego, independientemente de esas reglas, lo principal es que hay que evitar ser atrapado o atrapar, y para esto habrá que moverse corriendo.

Reto motor

“Tareas con cierto nivel de complejidad, propuestas de manera directa por el docente o los alumnos, que implican poner a prueba las capacidades, habilidades y destrezas motrices” (INSTITUTO DE PROFESIONALIZACIÓN DEL MAGISTERIO POTOSINO).

El reto motor tiene cierto grado de complejidad, el cual para poder ser superado los alumnos tienen que hacer uso de sus capacidades, destrezas y habilidades motrices para ver qué tan capaces son con ellas.

III. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA.

La fuerza y la resistencia son capacidades físicas pertinentes del ser humano, y que con la educación física se pueden llegar a trabajar, sin necesidad de implementar de mucho material o grandes cargas, y sobre todo se puede realizar en un patio escolar, y sin necesidad de un trabajo riguroso y muy estricto, sino que también con juegos se pueden desarrollar estas capacidades en el niño.

Las competencias que se consideraron trabajar en este informe prácticas las cuales fueron mencionadas en la introducción fueron cumplidas, ya que hubo diversas situaciones que desplegaron el uso de estas, para poder resolver y superar problemáticas u obstáculos.

La competencia general que fue “solucionar problemas y toma de decisiones utilizando su pensamiento crítico y creativo” fue un rasgo que se utilizó principalmente cuando hubo cambio de área de trabajo, ya que se tuvo que adaptar la actividad, considerando las zonas de riesgo, si era una zona transitada por personas de la escuela y alumnos, y otra situación fue cuando los alumnos no traían el material solicitado, por lo que todo esto implicaba que se tomara una decisión para llevar a cabo la actividad, pero de la mejor manera posible.

La competencia profesional “emplea los medios tecnológicos y las fuentes de información científica disponibles para mantenerse actualizado respecto a los diversos campos de conocimiento que intervienen en su trabajo docente” fue de las principales utilizadas, ya que en un principio se carecía de mucho conocimiento del tema, por lo cual se tuvo que indagar para informarse y tener una intervención docente de la mejor manera posible y así saber lo que se hacía y el por qué se realizaba, a su vez se cuidaba la integridad de los niños, ya sé que ponían actividades acorde a su nivel, las investigaciones se realizaron con medios tecnológicos, mediante internete.

En el siguiente capítulo se analizó y describió a profundidad las actividades propuestas para el desarrollo de la fuerza y la resistencia, utilizando el método de reflexión del ciclo de Smith.

“el ciclo de Smyth nos permite distinguir los diferentes momentos de reflexión en el contexto docente, pudiendo profundizar en la reflexión de los estudiantes en cada una de las fases.” (Peñas Troyano, 2005).

Con base a lo que menciona este autor sobre el ciclo de Smyth, se puede concluir que es una herramienta muy importante a la hora de querer mejorar la práctica docente, ya que permite profundizar sobre las actividades realizadas, poder destacar lo mejor, profundizar a detalle, ver lo que no fue percibido a simple vista o que no se le tomo mucha importancia y sobre todo corregir para volver a llevar a la práctica, pero de mejor manera.

Es importante hacer mención que las siguientes actividades fueron planeadas en base a los contenidos de Aprendizajes clave” y forman parte de la unidad didáctica “DESARROLLANDO MIS CAPACIDADES”, la cual tiene como componente pedagógico el desarrollo de la motricidad, y el aprendizaje esperado es: evalúa su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto con el propósito de sentirse y saberse competente.

3.1 Preguntas generadoras

Para continuar se partirá de preguntas que ayudaran a profundizar en el tema respecto al aspecto conceptual, procedimental y actitudinal:

- ¿Qué es la educación física?
- ¿Conoces que es la resistencia?
- ¿Qué es la fuerza?
- ¿Qué son los juegos competitivos?
- ¿Qué son los juegos cooperativos?
- ¿Qué son los juegos de persecución?
- ¿Qué aspectos de la fuerza favorecen en la vida cotidiana?
- ¿Qué aspectos de la resistencia favorecen en la vida cotidiana?

3.2 Diagnóstico test de salto horizontal

Descripción

El diagnóstico fue aplicado el día 27 de septiembre del 2022 (Anexo 8), teniendo como propósito “Que el alumno mejore su fuerza y resistencia median te actividades colectivas e individuales” el estilo de enseñanza fue el mando directo, fue realizado en la cancha principal de la escuela, teniendo un comienzo la sesión a las 12:20, los alumnos llegaron a la cancha a las 12:25 y rápidamente se colocaron en los puntos marcados en la cancha y procedí a saludarlos para dar comienzo con el calentamiento.

Este fue cefalocaudal, se comenzó solicitándoles y ejemplificándoles con giros de la cabeza, 10 tiempos cada movimiento que se iba a realizar, posteriormente juntaron sus antebrazos y manos para empezar a girar las muñecas, colocaron las manos en la cintura y empezaron a girar sus hombros, haciendo pro tracciones y retracciones escapulares y por último con los brazos extendidos empezaron a girarlos alternadamente.

Para el tren inferior colocaron las manos en la cintura nuevamente y empezaron a girar, después tocaron sus rodillas y flexionaban y extendían las piernas, llevaron talones al glúteo, giraron los tobillos, primero uno y después otro y por último se les solicito 10 saltos explosivos en su lugar.

Se procedió a explicarles lo que se iba a realizar, llevándolos al área donde se marcaron las líneas de metros para hacer más fácil la medición, esta zona fue a un costado de la cancha, ya que tenía una buena superficie el lugar y permitía dar un salto con mayor seguridad disminuyendo el riesgo de resbalones una vez que todos visualizaron el lugar de trabajo, se comenzó a explicarles cómo es que se iba a realizar el movimiento, de manera técnica como es que se iba a realizar el salto, y también se ejemplifico, después de que visualizaron como hacer el movimiento, se ordenaron en dos filas, una de niñas y una de niños, se les iba nombrando conforme el orden en el que estaban en mi lista de cotejo.

A cada alumno se les otorgaron varias oportunidades, debido a que era la primera vez que lo realizaban, por lo que se recopilaba la mejor marca que llegaban a hacer, cabe recalcar que nadie ocupó más de cinco oportunidades que fue el máximo que llegaron a necesitar y solo pocos alumnos. Durante el turno de los primeros alumnos, algunos aprovechaban para ir practicando, por lo que al momento de pasar ya se sentían más listos.

Inspiración

La actividad fue realizada en un costado de la cancha debido a que en esa área el piso no estaba tan resbaloso, permitiendo que las suelas de los tenis de los alumnos tengan una buena adherencia, disminuyendo así la probabilidad de resbalones.

La idea de organizarlos en dos filas fue para evitar que los alumnos que les tocara hasta el final no estuvieran muy lejos, por lo que podrían ser observados más fácil, si se tenía que decir algo escucharan con más claridad, especialmente al momento de ser nombrados y no estuvieran desorganizándose.

El calentamiento que se realizó fue cefalocaudal debido a que se consideró que permite una adecuada preparación de las articulaciones y de la musculatura, permitiendo hacer énfasis en el área donde más impacto se va a tener, permitiendo calentar las articulaciones principales del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies.

Confrontación

Entendida esta como la capacidad de llevar a cabo de manera efectiva actividades físicas de diversas índoles. Lo cual estaría relacionado directamente con un buen estado general de salud, donde impliquen los cinco componentes principales del mismo, como lo son: la fortaleza muscular, la tolerancia muscular, la tolerancia cardiorrespiratoria, la flexibilidad y la composición del cuerpo. (Padilla Alvarado, 2015)

Padilla hace referencia a la valoración de la aptitud física, y dentro de ella encontramos la fuerza como indicador de esta, dando a entender que la valoración

de esta es necesaria para poder tener una idea o un diagnóstico acerca de la salud del sujeto.

Reconstrucción

Algo general que si funciono fue utilizar el mando directo, esta actividad no fue necesario la intervención de la opinión de los alumnos, ya que esta era un método que se tenía que seguir como se indica, no habría modificaciones, por lo que ser el líder que guiaba el diagnóstico fue algo utilidad.

Una debilidad identificada fue la falta de dominio sobre la ejecución del movimiento, tener este movimiento bien practicado, habría ayudado a que los alumnos tuvieran un a mejor noción de cómo se realizaba al ser este ejemplificado.

Para este diagnóstico se consideró necesario realizar algunas modificaciones para una mejor aplicación, en primera instancia usar alguna tinta que se visualice mejor en el piso y que sea más duradera que los gises para así evitar que se borren las marcas de referencia.

También solicitar a los alumnos un calzado adecuado que les permita amortiguar de buena manera la caída y que tenga buena suela para que estos no resbalen disminuyendo así la probabilidad de accidentes.

En tercer punto seria enseñar a los niños a caer en caso de ser necesario para evitar que se lastimen alguna otra parte de su cuerpo queriendo amortiguar la caída.

Y por último sería permitir unos 5 minutos de la clase para que los alumnos practiquen el salto, generando más confianza y coordinación al omento de pasar al diagnóstico.

Se considera importante realizar una autoevaluación, y esta principalmente fue realizada mediante el análisis de la intervención docente, se consideró buena ya que como ya se mencionó antes, hubo debilidades que si se hubiera trabajo la actividad hubiera salido de mejor manera.

Otro factor que se consideró importante fue la reacción de los niños, si bien fue un factor externo, habla mucho de cómo fue mi intervención, si fue buena, dinámica

y creativa, y con el análisis del comportamiento de los alumnos, no estuvieron aburridos, aunque si inquietos por la dinámica de la actividad, por lo que insita a hacer más fluida la actividad, generando más estaciones para hacer el test y enseñar a los alumnos a cómo medir para que lo hagan con sus compañeros.

3.3 Diagnostico test de Cooper

Descripción

El diagnóstico fue aplicado el día 29 de septiembre del 2022 (Anexo 9), teniendo como propósito “Que el alumno mejore su fuerza y resistencia median te actividades colectivas e individuales” el estilo de enseñanza fue el mando directo, en la cancha principal de la escuela, teniendo un comienzo la sesión a las 12:20, aunque los alumnos llegaron a las 12.25, rápidamente procedieron a dejar sus botellas de agua en las gradas y fueron a colocarse en un punto de la cancha.

Después se optó una posición en un extremo de la cancha, desde ese lugar y en vos alta se les saludo, para posteriormente dar comienzo con el calentamiento, se les indico que eran 10 tiempos de cada movimiento que se iba a realizar.

Se comenzó con giros de la cabeza, después extendieron ambos brazos y empezaron a girarlos alternadamente, posteriormente juntaron sus antebrazos y manos para empezar a girar las muñecas, continuaron colocando las manos en la cintura y por ultimo empezaron a girar sus hombros haciendo pro tracciones y retracciones escapulares.

Para el tren inferior colocaron las manos en la cintura nuevamente y empezaron a girarla, después tocaron sus rodillas y flexionaban y extendían las piernas, llevaron talones al glúteo, elevaciones de rodilla al pecho, giraron los tobillos, primero uno y después otro y por último en la pista de atletismo se les solicito que se formaran y dieran dos vueltas trotando.

Finalizando el calentamiento se les reunió y explico lo que se iba a realizar en la clase, a la mayoría del grupo pareció disgustarle, diciendo cosas, como –ay no profe- o – que hueva-, aun así, los alumnos se prestaron de buena manera para la realización de la actividad.

Se comenzó dividiendo el grupo en 2 equipos, estarían frente a frente y ambos tendrán sus 10 metros de distancia y todo el ancho de la cancha para distribuirse, solo podrían correr en una sola línea imaginaria hacia el frente ida y vuelta, se les comento que ellos mismos serían los que contarían sus vueltas, y una vez empezada la actividad no podían parar para nada, ni para tomar agua ni ir al baño, podían reducir el ritmo solo para recuperarse pero no quedarse quietos, no podían ir platicando, salvo que sintieran que no podían más o algún malestar ahí sí, pero ya no podían incorporarse a la actividad.

Cuando comenzó la actividad todo iba bien, pero al paso de unos minutos algunos alumnos se detenían por completo, se iban a tomar agua, solicitaban permiso para ir al baño, interrumpiendo así la actividad, al cabo de los 6 minutos el primer alumno dejó la actividad comentando que ya no podía más, por lo que procedió a sentarse, y poco a poco más se iban sentando, cuando esto pasaba, se les solicitaba que avisaran para apuntarles el tiempo y de una vez se les preguntaba el número de vueltas, todos iban variando su tiempo de suspensión, hasta que concluyeron los 12 minutos, cuando fue el final, se les solicito que no se quedaran quietos, que empezaran a caminar para que fueran bajando el ritmo, en lo que les iba solicitando el número de vueltas que dieron, se finalizó la actividad sentando a los alumnos y dejándolos descansar.

Inspiración

Se realizó en la cancha techada, ya que es el principal lugar para las actividades de educación física, siendo el más espacioso, permitió que los alumnos se puedan mover con mayor libertad.

El calentamiento fue cefalocaudal, ya que se consideró que este permite una adecuada preparación de la musculatura y de las articulaciones, pudiendo hacer énfasis en un área que vaya a tener mayores demandas de la actividad que se va a realizar, en este caso fueron las piernas.

La organización de los dos equipos, fue para aprovechar al máximo la cancha, debido a que si todos correina en una misma dirección no cabían a lo largo, por lo

que fue necesario distribuirlos, dividiendo la cancha para que ambos equipos tuvieran la misma distancia para recorrer, pero también el mismo ancho para poder separarse y evitar que se aglomerasen los alumnos, previniendo accidentes.

Es recomendable utilizar esta prueba de resistencia en adultos, pues el Test de Cooper en niños no está establecido por el momento y como el organismo de los menores de edad no está completamente formado se necesitarían valores diferentes a los establecidos a día de hoy.

Confrontación

Sin embargo, y tal y como hemos mencionado con anterioridad, sí que es una prueba que se realiza mucho en Educación Física simplemente para valorar las mejorías y avances de los alumnos. (Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física, 2018).

Analizando lo que se menciona el instituto, no descarta la idea de que el test de Cooper pueda ser utilizado en las clases de educación física con los niños, por lo que se generó un punto de vista respecto a esta prueba, y es que esta es una herramienta que no debería ser descartada y debería promoverse más su uso con fines de desarrollo durante las sesiones de educación física, esto con el fin de diagnosticar la condición de los alumnos.

Reconstrucción

El liderazgo en esta actividad fue la mejor fortaleza en el desarrollo de la sesión, ya que dirigir a los alumnos hacia lo que tenían que hacer, motivarlos y dar indicaciones con carácter para que se tomaran con seriedad la actividad, pero esto sin forzar a los alumnos para que no pusieran en riesgo su integridad física.

Lo que permite identificar una debilidad más, y es que los alumnos generaron mucha confianza en la relación docente alumno, y hubo algunos niños que pasaba por su cabeza no tomarse en serio las indicaciones y las instrucciones, ya que pensaban que no iba a haber sanciones, por lo que como se mencionó con anterioridad, algunos caminaban o se detenían por completo e inclusive caminaban y platicaban con sus compañeros, cosa que no se permitía, por lo que se marcar los

límites con ellos, que en receso se puede estar más tranquilo, pero en las clases la cosa es con más seriedad.

Para esta actividad sería necesario solicitar a los alumnos un calzado adecuado deportivo, todos llevan tenis, pero algunos los llevan casuales, y no son adecuados para amortiguar la caída tras cada pisada, pudiendo lastimarlos, por lo que sería necesario unos tenis con buena suela para que puedan soportar las pisadas y que además no sean muy resbalosos, ya que la cancha por su superficie muy lisa y plana esta tiene a ser muy resbalosa.

A manera de autoevaluación se consideró principalmente la actitud de los niños, ya que el como ellos realizaban la actividad decía mucho como fue la intervención docente, por lo que se considera hacer muchos ajustes respecto a la autoridad con que se mencionan las cosas, hacerles entender a los alumnos que no todas las clases serán de su agrado, ya que todas tienen que ser destinadas a su beneficio.

3.4 Los chapulines

¿Qué es la educación física?

según Cajigal (1968, como se citó en José Agustín Centeno Centeno, 2018) afirma que la Educación Física, es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión.

Dentro de la educación física se encuentra la tarea y la posibilidad de potenciar las capacidades físicas del individuo, esto mediante las actividades que se realizan en las sesiones destinadas, en las capacidades encontramos las condicionales, y a su vez se encuentra la fuerza y la resistencia en la primera actividad “Los chapulines” que fue planeada con el propósito de potenciar la fuerza en el salto de los alumnos, en la cual se utilizó la estrategia didáctica de juegos cooperativos, ya que en esta actividad, el desplazamiento era únicamente con saltos, y mediante equipos, es decir unidos, así que para avanzar fue necesario la participación de todos con su máximo esfuerzo, ya que estaban tomados de los hombros, haciendo una unión.

Descripción

Esta actividad fue implementada el día jueves 23 de febrero (Anexo 12), la sesión tenía la intención didáctica de “Que los alumnos mediante actividades recreativas, de iniciación deportiva y juegos de fantasía practique el fundamento del pase en básquet y desarrolle su fuerza y resistencia.” y el estilo de enseñanza fue el mando directo.

La clase tuvo un comienzo a las 12:20 pero los alumnos fueron traídos a la cancha techada por su maestra a las 12:25, una vez que llegaron dejaron sus pertenencias en las gradas que están a un costado de la cancha, ellos ya tenían la costumbre posicionarse en un punto de la cancha, estos ya estaban marcados por un círculo de color en la misma, una vez hecho esto, se procedió a saludarlos y preguntarles cómo se sienten, esto de manera general, después se comenzó a dar las indicaciones para el calentamiento.

Se comenzó con giros del cuello, el ejemplo se realizó de manera física para que ellos vean como, se repitió constantemente que ellos fueran los que contarán hasta 10, posteriormente extendieron sus brazos y empezaron a girarlos en la misma dirección, primero hacia el frente y después hacia atrás, el siguiente movimiento consistió en colocar las manos en la cintura y hacer círculos con esta, después se les solicitó que colocaran sus manos en las rodillas para flexionarlas y extenderlas, después giraron sus dos tobillos de manera circular, se aumentó la intensidad del ritmo con elevaciones de rodillas y elevaciones de talón al glúteo, finalmente con diez saltos de manera vertical.

Una vez finalizado el calentamiento se les solicitó que se acercaran, con la indicación de que nadie se colocó atrás del maestro, una vez todos juntos, se procedió a explicar que es lo que se iba a trabajar en la clase, específicamente el desarrollo de la fuerza y la resistencia, se puede destacar la expresión de algunos alumnos respecto a esto, la mayoría hizo expresiones de desaprobación y poco interés hacia el tema, e hicieron comentarios tales como,

- Que aburrido profe.

- ¿A quién le gusta trabajar eso?

Posterior a esto se procedió a darles una pequeña definición de lo que es la fuerza y la resistencia, en ese momento, muchos alumnos no estaban poniendo atención y estaban distraídos o jugando, se decidió darles la indicación de que formaran equipos 4 equipos para comenzar las actividades, una vez hecho esto se procedió a darles las indicaciones de la actividad.

La actividad consistió en que el grupo se divide en equipos (Anexos 10), todos formados en hilera se ubican a la misma altura, el primero de cada fila daba un salto de forma horizontal lo más fuerte que pueda, y donde cayera se quedaba, el compañero que está detrás del deberá de posicionarse alado del primer compañero que salto, posteriormente desde ahí el deberá de realizar lo mismo, cuando el último pase, el que comenzó deberá posicionarse hasta el principio y realizar lo mismo, la actividad terminaba hasta que con sus saltos lograran que todo el equipo pase una línea de meta delimitada por el maestro.

Una vez hecho esto, se procedió a demostrarles a los alumnos con un ejemplo de cómo debía de ser el salto, después como es de costumbre se les pregunto ¿están listos? a lo que respondieron con euforia, ¡sí!, por lo que se les vuelve a preguntar, y responden de la misma manera, y ya ahora si se procedió a darles la indicación de que comiencen la actividad.

En todos los equipos, sin importar de quienes los conformen se muestra una unión ya que siempre les gritaron a los que estaban teniendo su participación, claro solo a los de su equipo, estas palabras fueron motivacionales ya que se notó que metían presión en los alumnos para hacer más rápido las cosas.

En el desarrollo de la actividad, los alumnos realizaron los movimientos de manera muy rápida, pese a que se les especifico como realizar el movimiento, no lo hacían de manera correcta, ya que la mayoría salía corriendo con el fin de tomar vuelo y dar un salto de mayor longitud, después de que finalizaron la primera participación se pauso la actividad para corregir y volver a explicarles cómo se quería realizaran el movimiento.

Fue entonces hasta la segunda vez que realizaron que lo hicieron de mejor manera, conforme pasaban los intentos lo realizaban cada vez con más cuidado en la técnica ya que en ningún momento se les dejó de recordar el propósito de la clase y la importancia del cuidado de la técnica, cabe mencionar que no en todo momento fue de buena manera la ejecución del movimiento al desplazarse, ya que algunos seguían tomando impulso corriendo para dar el salto más lejos, pero con palabras directas al alumno lo corregían, al final se sostuvo 8 minutos la actividad, culminando 12.40 la actividad.

Inspiración

Esta actividad se llevó a cabo en la cancha techada de la escuela, siendo esta la principal para llevar a cabo las actividades de educación física, ya que es la más adecuada por el espacio.

Se comenzó la clase primeramente saludando a los niños, esto con el fin de promover la confianza en la sesión, posterior a esto se dejó que ellos solos fueran los que escogerían cual sería el punto de la cancha donde se colocarían para empezar el calentamiento, este se decidió que fuera cefalocaudal ya que se consideró que los ayuda mucho a la activación y preparación de los estudiantes, permitiendo una adecuada movilidad y activación de los músculos.

La organización fue en equipos, ya que la actividad fue planeada de esta manera, ayudando a que el tiempo de espera de los alumnos para que su turno sea menor, pudiendo tener más tiempo de actividad, solamente se permitió que formarían 4 equipos ya que el espacio delimitado para la actividad era considerablemente largo, por lo que con 4 equipos se permitía un número de integrantes adecuados para que la participación de cada alumno haya sido no mayor a dos veces, debido a que es un salto donde requiere fuerza, para evitar acumulación de fatiga y que este sea lo más potente posible.

Cabe recalcar que esta delimitación de la participación no eran dos oportunidades por toda la actividad, si no que por cada que todo el equipo tenía que hacer el recorrido.

Confrontación

“La alta tensión muscular necesaria para un aumento de la fuerza, se genera así mediante la rápida y «explosiva» contracción muscular”. (Harre 1973, como se citó en Campuzano López, 2014)

Analizando la definición de Harre, se entiende que para poder tener impacto en el desarrollo de la fuerza es necesario tensar al musculo, y una de las maneras de obtener esto es hacerlo lo más velozmente posible.

En la actividad los alumnos tuvieron una tensión de los grupos musculares del tren inferior, tal musculatura fue principalmente el cuádriceps al tener una flexión de rodilla ya que solo así lograban extender la pierna y dar un salto, también en la parte anterior del cuerpo, como los glúteos, que se involucraron al haber una flexión de cadera, por lo cual también tuvieron su protagonismo, bajando un poco más, también los isquiosurales, musculatura que al igual que los glúteos al haber movimiento de cadera estos tienen activación, y por ultimo las pantorrillas, ya que también hubo una extensión del pie, función principal de esta musculatura.

Si bien es verdad que la activación y tensión de estos músculos no fue en la misma medida para todos, la realidad es que todos tuvieron su participación, por lo cual considero que favoreció para toda la musculatura mencionada.

Reconstrucción

Un área de oportunidad que se encontró en esta actividad fue el conocer y distinguir el rasgo competitivo de los alumnos, el cual les daba esa energía que los caracterizaba para las sesiones de educación física, ya que por naturaleza querían que de manera individual o en equipos ser los primeros.

Aunque analizando bien esta característica de los alumnos, también puede ser una debilidad si no se sabe controlar, ya que esta misma energía puede hacer que no realicen las cosas de manera adecuada, sin hacer bien los movimientos planteados, cosas que sucedió en algunas ocasiones.

Lo que conduce a detectar otra debilidad y es el no saber hacer que se respeten las reglas e indicaciones, puesto que los alumnos en un principio no lo hicieron como se indicó, por lo que habrá que dar a entender que para que la actividad funcione requiere de su concentración y de su adecuada actitud.

En esta actividad se consideró interesante hacer algunos ajustes para su mejor aplicación, partiendo del calentamiento, el involucrar música a este y que se haga de manera rítmica, haría que este fuera más dinámico, haciendo que los alumnos salgan de lo rutinario de que el maestro diga por donde, como y de qué manera se va a realizar, y antes de su comienzo enfatizar a los alumnos que desde este punto que es importante enfocarse en la musculatura que se está activando y preparando, es decir, tener una mejor propiocepción de esta, para así estar más consciente de ella al momento de la actividad, también de este calentamiento destinar más movimientos y tiempo a las articulaciones y musculatura del tren inferior, ya que este es el que más protagonismo va a tener.

Dentro de los movimientos que se agregarían serían los que impliquen una flexión y extensión de la rodilla, esto para impactar principalmente en el cuádriceps e isquiosural, también movimientos de abducción, aducción, extensión y rotación de la pierna y la cadera, para activar los glúteos y la musculatura de los abductores, que este último tiende a activarse demasiado si la persona no cuenta con una buena dorsiflexión y compensa esto abriendo más las piernas.

Dentro de la organización para asegurar un mayor trabajo a los alumnos aumentando las veces que ejecuta el movimiento, sería reducir el número de integrantes que forman los equipos y formar más, reduciendo a 5 integrantes, ya que así, el recorrido total que harían todos juntos sería menor, por ende, tendrían que volver a saltar los que ya lo hicieron para seguirse desplazando.

En la última modificación sería dejar claro a los alumnos que no es una competencia entre los mismos equipos, para evitar que los alumnos quieran hacer todo de la manera más rápida posible, descuidando la técnica y haciendo a un lado el objetivo principal de la actividad.

3.5 Suicidas

¿Conoces qué es la resistencia?

“En palabras de Navarro Valdivieso (1998, como se citó en Fader, 2013) se considera a la resistencia como la capacidad para soportar la fatiga a esfuerzos prolongados y/o para recuperarse más rápidamente después de los esfuerzos.”

Analizando la cita de Federico con base al autor Navarro se entender que la resistencia es poder prolongar el trabajo o ejercicio que se está haciendo mediante la prolongación de la fatiga y a su vez terminando el ejercicio tener una recuperación rápida para poder volver a hacer el movimiento.

Descripción

La actividad fue implementada en la sesión del día jueves 23 de febrero (Anexo 12), teniendo como propósito “Que los alumnos mediante actividades recreativas, de iniciación deportiva aprenda y juegos de fantasía practique el fundamento del pase en básquet y desarrolle su fuerza y resistencia.”, el estilo de enseñanza que se utilizó fue el mando directo, teniendo un comienzo 12:40, debido a que esta fue una segunda actividad planeada, la organización de la primera actividad fue implementada en esta, y como los alumnos ya estaban formados, se comenzó dando el nombre la de la actividad, a lo que todos se sorprendieron y pusieron cara de que no sabían de que trataba, una vez que les explique algunos si sabían ya que practican deportes como box o fútbol, aunque mencionaban que no la conocían con ese nombre.

Durante esta actividad se divide al grupo en 4 equipos, procurando que queden de la misma cantidad todos, todos los equipos se posicionaron en un extremo de la cancha, a la misma altura los que encabezan los equipos, el maestro debió de marcar con conos los puntos que fueron de referencia para la actividad, cada cono debía de estar separado por unos 6 metros aproximadamente, y debía estar en línea recta, una vez hecho esto los alumnos de uno en uno por equipo salían corriendo al primer cono (Anexo 11), y regresar al punto de partida, sin detenerse debían de

salir corriendo al segundo cono y regresar al principio, y así sucesivamente con todos los conos, cuando termine el integrante que sigue continuaba la actividad.

Inspiración

Esta actividad no contó con un calentamiento previo específico para esta actividad, no se consideró necesario, ya que antes de esta, se realizó la actividad de los chapulines, la cual previo se hizo un calentamiento, por lo que los niños no venían de un estado de reposo, ya estaban listos.

Al ser una segunda actividad suma la ventaja de que utilizo la organización ya establecida por el anterior juego, al ser en filas los alumnos estaban formados en la misma altura y miraban en la misma dirección, se procedió a llamar su atención, lo cual se realizó con la consigna de manos arriba, manos abajo y todos en silencio, se utilizó esta estrategia ya que es algo que los niños ya conocían y estaban familiarizados, por lo que todos reaccionaron al instante, una vez hecho esto se les dieron indicaciones.

La actividad fue realizada en el patio de la escuela debido a que fue el lugar con más espacio y el adecuado para las actividades, aunque el tipo de suelo era muy resbaloso por lo que fue zona de riesgo, ya que muchos alumnos derrapan ahí, pero se contó con la ventaja de que el lugar estaba techado, por lo cual el sol no fue una molestia.

La organización fue en equipos, ya que el espacio no permitió que todos estuvieran desplazados, por lo que en equipos quedan agrupados en una misma línea recta para el trabajo, los mismos equipos permitieron que el momento de espera de cada alumno para participar fuese usado para su recuperación después de la actividad o para su preparación para la misma, a su vez, ellos mismos se motivaban gritando, lo cual al alumno le favoreció para mejorar su desempeño.

Debido a que los conos con los cuales se contaba para realizar la actividad no eran muchos, solamente 19, por lo cual se limitó a hacer 4 equipos y darles 4 conos para puntos de referencia a cada uno, uno para indicar el punto de partida y donde deberían formarse los equipos y el resto para la actividad. Se utilizaron los conos

ya que se consideró que son muy fáciles de detectar visualmente, tienen buena altura y su color es llamativo, por lo cual como puntos de referencia fueron excelentes.

Confrontación

(FORMA INFANCIA, 2021) Los juegos de rapidez, como las carreras y otras competencias, generan múltiples beneficios en el desarrollo infantil:

- Incremento de la fuerza y la resistencia.
- Mejora del funcionamiento del sistema respiratorio y cardiovascular desde la infancia y adolescencia.

Analizando la anterior cita, se puede entender que los juegos en los que se involucren desplazamientos de gran velocidad, entre ellos las actividades competitivas, permite un incremento en la resistencia impactando en el sistema respiratorio y cardiovascular, sistemas muy importantes para realizar actividades con intensidades altas, ya que permite que el individuo tenga una adecuada administración de oxígeno, no solo en los pulmones, sino también en la musculatura o donde se es requerido este en el organismo, provocando que el individuo pueda retrasar la fatiga y sostener el esfuerzo con el que se está desempeñando en la actividad.

De manera más profunda la mejora del sistema respiratorio va a permitir una adecuada toma de oxígeno, permitiendo llenar a los pulmones de este gas, haciendo que el individuo pueda respirar de manera adecuada y sin agitarse demasiado, ya que por cada inhalada se obtiene una gran cantidad de oxígeno, así que reduce la cantidad de veces que el individuo tiene que respirar.

El sistema cardiovascular, permitirá que el corazón sea capaz de poder transportar más sangre a los músculos y órganos que lo necesitan, recordando que esta sangre llega rica en nutrientes y en oxígeno que el organismo necesita para un desempeño adecuado, así que tener un corazón en buena forma va a permitir que el transporte de la sangre de manera veloz, y también esta misma va a poder ser regresada para poder ser llenada de nutrientes y volver a enviarse de nuevo al

organismo, así que va ser necesario menos veces de transporte de nutrientes ya que esta fluye de manera eficaz y con gran carga nutrimental.

Reconstrucción

Una de las fortalezas que se detectaron durante la aplicación de esta actividad fue el dominio y seguridad en el tema, se sabía lo que se iba a realizar, como y el por qué, por lo que esto sirvió para guiar la actividad de manera adecuada y cumplir el objetivo.

Conocer el grupo fue algo que permitió saber hacer las cosas, ser sensible con el proceso y las capacidades de los alumnos, para así aplicar una actividad que representara un reto que ellos pudieran afrontar y superarse.

Se considera una debilidad del lugar donde se desempeñaba la actividad el poco material con el que se contaba, en esta ocasión hubiese sido de mucha ayuda contar con más conos para marcar más puntos para ir y regresar y hacer que la actividad fuera un mayor reto para los alumnos.

Para esta actividad son pocas las modificaciones que se consideran hacer, una de ellas sería primeramente el incremento de puntos de toque, para así aumentar el número de vueltas que los alumnos tengan que dar, dentro de la actividad fue un total de 3, recomendaría aumentar a 5 como máximo.

La otra modificación que se debería realizar, sería aumentar la distancia que hay entre los conos, por ende, la distancia que recorrerían los alumnos, permitiendo un mayor tiempo de participación y de movimiento, aumentando la dificultad, haciendo más uso de su capacidad de resistencia, retándose a sí mismos.

La última modificación que se haría, sería disminuir el número de integrantes en los equipos para formar uno o dos más, esto con el fin de reducir el tiempo de espera y por ende disminuyendo el tiempo que tienen los niños para poder recuperarse, favoreciendo una adaptación en el sistema cardiovascular y cardiorrespiratorio. Pero para esto también sería necesario incrementar el material, en este caso más conos para aumentar más equipos.

La emoción y actitud de los niños fue la autoevaluación, se sabe que la clase de educación física no es alguien que va advertir a los niños por 40 o 50 minutos en la cancha, pero el cómo los niños se desempeñan habla mucho de cómo se realizan las cosas y permite reflexionar de que es lo que se está haciendo mal o que se puede mejorar.

3.6 Sentadillas explosivas

Continuando con las preguntas en aspecto conceptual ¿Qué es la fuerza?

Zatsiorski (1989 como se citó en Reyes, 2014) “define a la fuerza como la “capacidad para superar la resistencia externa o de reaccionar a ella mediante tensiones musculares”.

Con base a la definición se entiende que la fuerza es una capacidad que permite a las personas poder contrarrestar los efectos de una influencia sobre ellos, sea en la dirección que sea donde esta sea aplicada, en este caso durante la actividad los alumnos tenían que vencer la fuerza de gravedad, la cual los tenía sujetos a la superficie, y para eso dieron un salto explosivo de manera vertical, por lo que se concuerda con la definición.

Descripción

La clase se llevó a cabo el día jueves 2 de marzo (Anexo 15), teniendo un comienzo a las 12:20, con la intención didáctica de “Que los alumnos mediante actividades recreativas, de iniciación deportiva aprenda y juegos de fantasía practique el fundamento del pase en básquet y desarrolle su fuerza y resistencia.”, teniendo como estilo de enseñanza el mando directo, los alumnos llegaron 12:23, rápidamente dejaron sus pertenencias de las que se iban a despojar y la mayoría se fue directo a posicionarse en uno de los círculos de la cancha, como de costumbre.

Se procedió a saludarlos y preguntarles ¿Cómo se sienten?, a lo que la mayoría respondieron que se encuentran bien, después se dio inicio al calentamiento, este fue cefalocaudal, comenzando con diez tiempos girando la cabeza, después se les dio la indicación de que movieran los hombros girando todo el brazo, los dos al

mismo tiempo, continuaron con las muñecas, haciendo que juntarán los antebrazos y se tomaran de sus propias manos para que las empezaran a girar, el siguiente movimiento consistió en poner las manos en la cintura y después con las piernas abiertas a la altura de los hombros empezarían a hacer círculos moviendo la cadera.

Se continuó poniendo sus manos en sus rodillas, para flexionar y extender las piernas, después giraron los tobillos y por último se les pidió 10 saltos explosivos de manera vertical, se consideró importante mencionar que siempre en cada movimiento del calentamiento se ejemplificaba realizando el movimiento y se les pedía que contaran en voz alta.

Una vez realizado el calentamiento se les solicito a los alumnos que se reunieran, formaron una media luna, una vez hecho esto se les pregunto, ¿Qué es lo que hemos estado trabajando? A lo que solo pocos respondieron que la fuerza, después se preguntó ¿en dónde? A lo que de igual manera solo algunos respondieron que en las piernas, hecho esto se les indico que formarán 5 equipos, en lo que ellos se organizaban, se tomaron los conos y se colocó uno a la misma altura en un extremo de la cancha, por cada cono que colocaba se les decía –un equipo aquí- a lo que el equipo que llegará primero obtenía esa posición, así sucesivamente con cada cono, una vez que cada equipo estaba colocado tras un cono, se les explico de manera verbal y ejemplificada con acciones que es lo que se iba a realizar.

Durante esta actividad se dividió al grupo en 5 equipos (Anexo 13), cada uno de ellos a la misma altura del punto de partida en un extremo de la cancha, formados en hileras, los que están enfrente se les indicaba hacer una sentadilla pero a la mitad, no profunda, pero al momento de subir debían dar un salto vertical lo más fuerte que pudieran y al momento de caer volver a realizar la sentadilla para posteriormente volver a dar un salto, y así sucesivamente hasta a completar 5 repeticiones, cuando finalizaban esto ellos debían salir corriendo a un cono que estaba separado aproximadamente a 15 metros de distancia darle la vuelta y regresar a su equipo, cuando este terminaba todo el recorrido el compañero que sigue realizaba lo mismo.

Los alumnos entendieron de manera teórica que es lo que se iba a realizar, pero al momento de realizar la actividad cometieron errores en los gestos técnicos del movimiento, siendo principalmente al ejecutar la sentadilla y al momento de aterrizar, puesto que en ambos movimientos al momento de bajar solían meter las rodillas hacia adentro, una vez que se observó esto, se procedió a corregir, se volvió a posicionar frente a ellos para hablarles acerca del gesto que estaban haciendo, se dejó que continuaran la actividad, después de esto se notó una reducción en la incidencia de ese gesto.

Había alumnos que lo continuaban haciendo, al notar esto, se les siguió insistiendo en la forma correcta de hacer el movimiento, y se volvía a ejemplificar realizando el movimiento la manera correcta de hacer la actividad, y ya en la tercera y cuarta repetición si hacían bien el movimiento, al final fue un total de 4 participaciones por cada alumno, teniendo una duración de 8 minutos aproximadamente la actividad.

Inspiración

Se decidió que, para realizar un calentamiento adecuado, lo más idóneo sería uno cefalocaudal, ya que permite la movilidad de las articulaciones, preparándolas para los movimientos que se van a realizar, a su vez también permite la activación de los músculos, posterior a esto, para brindarles información una adecuada manera era mediante una media luna, ellos frente, así no se perdería a ninguno de vista, y tendrá mi cuerpo en una sola dirección.

Dado a que los alumnos fueron muchos para extenderlos por todo la cancha de manera individual, la manera en la que se les organizo fue en equipos, ya así permitió tener una participación adecuada, se distribuyó el espacio de manera adecuada para todos los alumnos, permitió tener un punto de referencia para la partida y para la actividad en forma recta, y a su vez permitió que los alumnos después de su participación se pudieran recuperar en lo que vuelven a esperar su turno y mentalizarse para hacer la actividad de mejor manera.

Se les permitió a las y los alumnos que formaran sus propios equipos organizándose por sí solos, juntándose con quienes tuvieran más confianza para poder desenvolverse en la actividad; para así obtener mejores resultados, además de que se fortalecía la autonomía y la toma de decisiones.

Debido a que la sentadilla es un movimiento que requiere como cualquier otra cosa tiempo para aprenderla y dominar su ejecución de manera correcta y al ser un movimiento en el cual la mayoría de los alumnos no aplicaban de manera cotidiana, se limitó su ejecución solo a la mitad, para evitar posibles riesgos de lesión, disminuyendo así la concentración del control del movimiento, ya que el rango de movimiento fue menor, aparte de que al ser acompañado de un salto explosivo la fatiga iba a aumentar, por lo cual conforme se hicieran las repeticiones aumentaba mucho la probabilidad de riesgo de ejecutar mal la técnica, como meter las rodillas, sacarlas, no alinear las puntas del pie con las rodillas, o caer sobre las puntillas, lo cual puede ser un gesto que se grabaran y en un futuro seguir ejecutándolo.

Confrontación

“Asimismo, el salto es una actividad física que se caracteriza por los esfuerzos musculares cortos, de carácter explosivo y que tiene muchos estilos, donde el rigor muscular y la técnica adquieren primordial importancia.” (Nelson y Arlen 2007 como se citó en Dayliuvis Diaz López, 2019).

Con base a las palabras de Nelson y Arlen se puede entender que el salto es una acción en la cual el esfuerzo de corto, por ende, este tiene que ser explosivo ya que necesita aceleración, aparte de que estos movimientos requieren de un cuidado de la técnica con la que se realizan para una adecuada ejecución

Se coincidió con los autores principalmente en la parte donde mencionaron que los saltos son de carácter explosivo debido al esfuerzo de la musculatura, ya que en la actividad los alumnos daban el salto rápido y lo más fuerte posible, ya en este caso tenían que vencer la fuerza de gravedad para poder despegarse del suelo.

Estos autores señalaron la importancia de una adecuada ejecución del movimiento, ya el salto requiere de una adecuada coordinación de grupos

musculares, principalmente en las piernas, para hacerlo de una manera explosiva y sacarle provecho a la musculatura es necesario tener una adecuada alineación, en este caso de la punta del pie y de la rodilla, para así poder flexionar esta articulación y al momento de extenderla dar un salto potente.

La otra parte es al aterrizar, es importante que el niño no caiga en seco con toda la planta del pie, si no que la fuerza se vaya disipando en toda la suela gradualmente, esto aterrizando primero la punta y de ahí ir bajando hasta que el talón este en el piso, pero también se tiene que poder alinear las articulaciones ya mencionadas, esto con el fin de estar acomodados para seguir bajando e ir disminuyendo la energía de impacto al volver a la superficie y estar listos para volver a dar otro salto.

En el caso de esta actividad se agregó una sentadilla, esto con el fin de que los niños pudieran hacer una contracción y elongación de la musculatura de las piernas para poder dar un salto de manera explosiva, y como ya se mencionó antes, el salto al momento de bajar permitió una flexión del tren inferior, por ende, bajar a la sentadilla y volver a hacer el salto.

Reconstrucción

La curiosidad por el tema que se trabajo fue una fortaleza, ya que esto llevo a indagar para planear y realizar la actividad, todo con el fin de que esta impactara de manera beneficiosa en los alumnos y así cumplir con el objetivo de fortalecer sus piernas.

El ser una persona sensible respecto al desempeño de los alumnos se considera una fortaleza, ya que así entiende que no ha todos les va a salir bien a la primera, así se evitan acciones tales como hacer sentir menos a un alumno por exigirle algo para lo que su cuerpo aún no está listo, y al contrario saber cómo corregirlo de manera respetuosa.

Como debilidad se encuentra el tiempo con el que se dispuso para la actividad lo que lleva a hacer las cosas de la manera más rápido posibles, ya que no fue la

única actividad planeada, aparte sumando el retraso de los alumnos por estar en el lugar de trabajo y en lo que se acomodan para dar comienzo.

Se consideró realizar una mejora al momento de volver a implementar la actividad, esta sería una mayor especificación en las piernas al momento de realizar el calentamiento, con el fin de preparar y lubricar adecuadamente las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillos, así que movimientos en donde se realice una flexión y extensión de la rodilla, y movimientos de abducción y aducción en la pierna también serían perfectos para agregar.

Otro cambio sería simplemente aumentar el número de repeticiones que los alumnos tendrían que realizar por turno, aumentando a 10 saltos con sentadillas, haciendo hincapié en el cuidado de la técnica, se consideró que esto va a permitir que el niño va a tener más oportunidades de poder darse cuenta de los errores que está cometiendo observando su técnica, a su vez, también se incrementa las posibilidades de que pueda corregir lo que está haciendo mal.

3.7 El tiempo corre

¿Qué son los juegos competitivos?

son aquellos en donde varias personas participan de manera individual y cuya finalidad es alcanzar una determinada meta o un logro, en este tipo de actividades se impone el objetivo personal e individual por encima del colectivo, midiendo el esfuerzo y las capacidades entre los competidores, se excluye totalmente los objetivos y los logros de los demás participantes puesto que el fin es alcanzar el éxito con el fracaso de los demás. (Pérez, 2021)

Con base a la definición de Pérez se pudo entender que en estos juegos predominan más los objetivos personales de cada individuo sobre el colectivo, dado la misma participación de una sola persona por equipo, por lo que cada individuo tiene la oportunidad de hacer uso de sus capacidades para lograr el objetivo, que en la mayoría de los casos es quedar por encima de los equipos contrarios, por lo

que buscan ganar ellos, brindándole ventaja a su equipo para que este sea el ganador.

Descripción

La actividad fue llevada a cabo a las 12:40 del día jueves 2 de marzo (Anexo 15), con el propósito de “Que los alumnos mediante actividades recreativas, de iniciación deportiva aprenda y juegos de fantasía practique el fundamento del pase en básquet y desarrolle su fuerza y resistencia.” el estilo de enseñanza fue el mando directo, debido a que esta fue una segunda actividad, los alumnos ya estaban organizados desde la actividad anterior, se usó las mismas formaciones, por ende, también los alumnos ya habían calentado y estaban listos para la actividad, por lo que se comenzó diciendo a los alumnos, - ya trabajamos la fuerza ¿ahora que toca? A lo que los niños respondieron, “la resistencia”, se les confirmó que era correcto, después con palabras y acciones se les explico y ejemplifico qué es lo que se iba a realizar.

Durante esta actividad el grupo se dividió en equipos, todos en un extremo de la cancha formados en hilera, desde la misma altura se marca una distancia de aproximadamente 15 metros, siendo delimitada y marcada por conos, el primero de cada equipo salía corriendo (Anexo 14) hasta el cono y procura dar el mayor número de vueltas, sabiendo que cuando este regresara tendría que volver a salir, salían los primeros de cada equipo juntos, el maestro tendría un cronometro en la mano con el cual dejaría transcurrir 15 segundos, este fue el tiempo con el que contaron los alumnos para poder realizar el mayor número de vueltas.

Durante el desarrollo de la actividad los alumnos se desempeñaron de una adecuada manera, la actividad fue fácil de entender y de realizarse, cabe destacar que se utilizaron dos distancias para posicionar el cono, la primera fue de aproximadamente 15 metros y la segunda separación fue aproximadamente de 12 metros.

En la primera medida los alumnos lograron dar un total de 3 vueltas, es decir llegar al primer cono, hasta el otro extremo, regresar al primero y volver hasta el

cono que se ubicó al otro extremo, donde finalizaban el recorrido, teniendo 3 participaciones cada uno, en la segunda distancia de igual manera con 3 oportunidades cada quien, pero en esta ocasión completaron la mayoría 4 vueltas, los que no, eran por unos cuantos metros de diferencia que no lograron completar.

Inspiración

Para esta actividad no se realizó un calentamiento previo ya que los alumnos acababan de terminar actividad de sentadillas explosivas, por lo cual se encontraban listos, por lo que fue directo a las indicaciones y ejemplificación del trabajo que se iba a realizar.

La manera en la que se trabajó esta actividad fue en equipos, ya que así permitió que los alumnos en su turno tuvieran el espacio libre para ellos, sin tener que compartir con otros compañeros, a su vez, debido a la intensidad de la actividad, en lo que esperaban otra vez su turno se pudieron recuperar, siendo otro motivo el porqué de los equipos es que ellos mismos se motivaban echándose gritos, lo cual mejoro su desempeño durante las actividades.

Este tipo de actividades donde tienen que ser veloces tienen que ser de manera individual, por lo tanto, solo pasaba un alumno por equipo, es importante mencionar que otro factor del porqué de esta organización fue debido a que la cancha es muy resbalosa y si salían dos corriendo había probabilidad de un choque o que uno provocara la caída al otro o cayeran encima de su compañero.

Confrontación

“Durante la pubertad, los niños experimentan unas mejoras mucho más acentuadas en el rendimiento anaeróbico que en el aeróbico.” (Reverter-Masía, Mayolas Pi, Gil Galve, & Plaza-Montero, 2009).

Los niños se encontraban en una adecuada edad para poder trabajar el desarrollo de la resistencia, más específicamente con trabajos de corta duración, pero de alta intensidad, es decir, trabajos donde no había presencia de oxígeno en los músculos, utilizando el ATP que se encuentra en las células como fuente de energía.

La actividad el tiempo corre, fue de corta duración, recordando que solo se trabajaban 15 segundos cada que los alumnos tenían que pasar, por la dinámica de la actividad, la intensidad fue alta, ya que los niños se tenían que desplazar a gran velocidad para poder dar el mayor número de vueltas, así que esta actividad fue favorecedora para el desarrollo de su capacidad anaeróbica.

Reconstrucción

Como fortaleza encontrada está el hecho de que fue una actividad competitiva, por lo que esto ayudo a que los niños con su rasgo de querer ser siempre el primero o el mejor hicieran la actividad con su máxima energía cada que participaban, tratando de ser los más veloces y sostener el ritmo al que se desplazaban.

Otra fortaleza encontrada fue el saber lo que se iba a realizar en base a la planeación, por lo que rápidamente se sabían las indicaciones que se tenían que dar y la organización que los alumnos debían de tener.

Esto llevo al descubrimiento de una debilidad y fue no hacer que se respetaran desde un principio las indicaciones y las reglas, ya que en primer lugar u fuer algo que se mencionó, no hacían el recorrido completo, no llegaban hasta el cono y la otra cosa fue que eran ayudados por el resto del equipo, haciendo que se regresaran antes de llegar bien y dándoles más impulso.

Al ser una segunda actividad, el tiempo de la clase ya no era completo, lo cual fue una debilidad, ya que así las indicaciones y la explicación de la actividad y su desarrollo era más limitado, por lo que se tuvo que hacer lo más rápido posible, limitando el tiempo para correcciones y brindar la oportunidad a los alumnos de repetir y de hacer mejor las cosas.

Los ajustes que se consideraron para esta actividad serían más que nada en el contexto en el que se realiza, al implicar desplazamientos con velocidad los niños necesitan de una superficie en la cual no derrapen y sus suelas puedan tener una adecuada adherencia al piso, para así asegurar una adecuada salida y una técnica en cada pisada durante la actividad,

Otro cambio que se consideró importante para una mejora de la actividad sería el solicitar a los alumnos un adecuado calzado, ya que los alumnos en su mayoría llevan tenis, pero estos suelen ser más casuales, y no para realizar actividad física, existen tenis para este tipo de actividad los cuales tienen una suela suave para amortiguar la carrera, evitando tenis con suela plana que los puede llegar a lastimar.

3.8 Tiburón, león, jirafa

¿Qué son los juegos cooperativos?

“Actividad lúdica donde no existe incompatibilidad de meta entre los participantes (objetivos comunes), independientemente de que los roles sean los mismos o diferentes” (Velázquez, 2001, como se citó en Manjón Pozas & Lucena Zurita).

Con base a las palabras del autor Velázquez, se puede decir que este tipo de juegos se caracteriza por el trabajo en conjunto por un mismo bien u objetivo, donde cada rol que juegan los alumnos es de suma importancia para poder cumplir y llegar a la meta, así todos tienen que esforzarse al máximo independientemente de lo que se tiene que realizar.

Descripción

La actividad fue llevada a cabo el día martes 7 de marzo (Anexo 16), teniendo como propósito “Que los alumnos mediante juegos cooperativos, de persecución y actividades de iniciación deportiva aprenda y practique el fundamento del pase en básquet y desarrolle su fuerza y resistencia.” y el estilo de enseñanza fue el mando directo, en esta ocasión fue realizada en el patio frente a la entrada principal de la escuela, la clase tuvo un comienzo marcado en el horario de las 12:20pm, y dado a que el salón del grupo se encontraba a un costado del mismo lugar donde se iba a realizar la clase, los alumnos salieron rápidamente 12.22pm, pero no todos, ya que algunos se quedaron adentro por indicaciones de la maestra, por lo que el grupo completo terminó saliendo a las 12:25pm.

Una vez todos afuera se les solicitó que hicieran un círculo, posterior a esto se decidió comenzar con el calentamiento, se les pidió que todos al mismo tiempo

contarán hasta 10 por cada movimiento que se realizara, se comenzó haciendo círculos con la cabeza, después con los brazos totalmente extendidos hacían círculos, los dos al mismo al mismo tiempo, se continuo con las muñecas, juntando los antebrazos y tomando sus propias manos las empezaran a girar, el siguiente movimiento consistía en poner las manos en la cintura y después con las piernas abiertas a la altura de los hombros empezarán a hacer círculos moviendo la cadera, continuaron poniendo las manos en las rodillas, para flexionar y extender las piernas, y como último movimiento hicieron círculos con los tobillos primero un pie y luego el otro.

Una vez concluido el calentamiento y aprovechando la organización del círculo, se les pregunto a los alumnos ¿Qué estamos trabajando? A lo que ellos respondían –La fuerza en las piernas, después se les indico que formarán 4 equipos, y mientras ellos se organizaban, se iban colocando 4 conos en el piso separados, estos estaban frente a la dirección del turno vespertino, los alumnos con los equipos ya formados se acomodaron atrás de los conos, se tuvo que cambiar algunos miembros de los equipos debido a que en uno era muchos, por lo que se decidió distribuirlos lo más igualitario posible en cuestión a cantidad de integrantes.

Una vez hecho se llamó la atención de los alumnos con la consiga -manos arriba, y ellos me respondían – ¡ba!, y se utilizó 4 veces esta acción, pero con diferentes movimientos, después se procedió a decirles cual era el nombre de la actividad que se iba a realizar, respecto a esto, muchos niños con su rostro expresaron cara de duda, por lo que se decidió explicarles en qué consistía la actividad.

Se les comunico que en esta actividad se divide al grupo en 4 equipos, cada uno de ellos se formaban a la misma altura en un mismo extremo del patio, ellos debían de estar tomados de los hombros, frente a cada equipo y aproximadamente a 10 metros de distancia en línea recta habría un cono, el cual era la meta.

Los alumnos sin separarse deberían saltar con los pies juntos, todo el equipo (Anexo 18) hasta que cruce el ultimo integrante el cono, pero no siempre lo harían de manera recta, fue acorde al animal que se mencionaba, si se escuchaba tiburón los alumnos darían un salto en línea recta, león los niños deberían de saltar de forma

diagonal a la derecha y jirafa el salto sería de manera diagonal, pero hacia la izquierda, en todo momento debían de estar tomados de los hombros, si se separan tendrán que regresar al punto de partida, que de igual manera estaba marcado por un cono.

Durante la actividad, en un principio los alumnos el salto lo daban de manera incorrecta, puesto que saltaban algunos primero con un pie y luego con el otro y al momento de aterrizar daban pasos de más para obtener más ventaja, al ser percibida esta acción, se decidió no detener la actividad, dejando que terminaran, para ver si ellos solos se percataban que lo estaban realizando mal, cuando terminaron se les regreso a formarse atrás de los conos nuevamente, esto para comunicarles lo que estaban haciendo mal en la actividad, se les indico como corregir esto.

En el segundo intento ya realizaron de mejor manera la actividad, y esto se notó en el hecho de que el avance por salto de los alumnos era menor, es decir, se desplazaban menos ya que no existía un impulso ni pasos extra como en el primer intento, los alumnos si avanzaron juntos, salvo un equipo que no respeto la regla de no separarse, así que se decidió mandarlos a que empezaron desde el principio, en la tercera participación los alumnos mostraron un mejor desempeño, los saltos los hacían de mejor manera, dentro de los animales que constantemente se fue nombrando era el de tiburón, por lo cual el salto que más daban fue recto, al final se dio un intento más, la actividad tuvo una duración de 8 minutos.

Inspiración

Esta actividad fue planeada para realizarse en la cancha techada principal, pero por motivos de la llegada de la primavera y el natalicio de Benito Juárez, este espacio fue ocupado para que los maestros ensayarán con sus alumnos la presentación que fuesen a realizar, por lo que las clases se dieron en el patio frente a la entrada principal, el cual es más chico, no tenía ni la mitad de espacio de la cancha techada.

Debido a esto, fue que se consideró que lo más óptimo fue permitir la formación de 4 equipos, así no eran muchos integrantes formados, evitando una aglomeración entre los alumnos, agregando otro motivo de la formación de equipos, era el tiempo con el que se disponía, por la salida, los alumnos empezaban a salir 12:50 am, así que la clase tenía una reducción de 10 minutos, por lo que si se realizaba la actividad con más equipos, aumentaría el tiempo de espera para que todos pasaran, ya que se turnarían algunos equipos para pasar, so no se aglomerarían, y esto a su vez también disminuiría la cantidad de veces que los alumnos podrían participar.

Otra situación en la que hubo una adaptación debido al cambio de espacio de trabajo fue en las indicaciones que se les daba a los alumnos respecto hacia donde se tenían que desplazar, siendo más mencionada la palabra tiburón, esto con el fin de que los alumnos en la mayoría del trayecto dieran un salto recto horizontal, es decir, que fueran hacia adelante en línea recta, disminuyendo así la posibilidad de que chocaran con uno de los postes que sostienen el techo limando del espacio, estos se encontraban en los costados del patio, esta acción también reducía la posibilidad que entre los mismos alumnos llegaran a chocar o se presentara algún accidente.

Los conos de la línea de salida y de meta se colocaron a la misma altura para que todos partieran y finalizarán a la misma distancia, 10 metros fue la distancia optima que se consideró, ya que el dar saltos puede ser algo fatigante y una distancia mayor podría cansarlos más y disminuir su rendimiento, aparte de que más adelante era pasillo con dirección a los baños, y recurrentemente eran los niños de primer grado los que más pasan por ahí, por eso se delimito el área de trabajo, evitando así llegar hasta el otro extremo del patio.

Confrontación

Según González-Badillo (1991, como se citó en Rosa Guillamón, 2013) desde el punto de vista mecánico, la fuerza es toda causa capaz de modificar el estado de reposo o de movimiento de un cuerpo, así como la causa capaz de deformar los cuerpos, bien por presión (compresión o intento de unir las moléculas de un cuerpo) o por estiramiento o tensión (intento de separar las

moléculas de un cuerpo). Asimismo, desde el punto de vista fisiológico, la fuerza se entiende como la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse.

Con base a las palabras de Gonzáles Citadas por Rosa, se destaca el hecho de que la capacidad de la fuerza permite perturbar el estado de un cuerpo, y fisiológicamente hablando esta alteración es lograda gracias a la activación de los músculos, en la actividad tiburón, león, jirafa los alumnos ven esta alteración desplazándose gracias a la musculatura de sus piernas principalmente, al ser con saltos la acción con la que lograrían realizar la actividad implica que tengan que dejar de tener contacto con el piso por un breve momento, por lo que la musculatura tiene que ejercer fuerza para vencer a la gravedad y cumplir el objetivo.

Por lo que se coincide con el autor respecto a sus palabras de lo que implica la fuerza, ya que en la misma actividad se pudo observar el esfuerzo de los alumnos para poder realizarla, haciendo uso de la musculatura de sus piernas y su función de poder aplicar fuerza.

Reconstrucción

Como fortaleza detectada en esta actividad fue que ya se había implementado esta actividad en una sesión pasada, por lo que el dominio de esta era mayor, y se sabía de mejor manera lo que se tenía que realizar, así las indicaciones se dieron de manera más rápido, dando más tiempo para que los niños realizaran la actividad.

Debido a que no se tenía toda la clase para esta actividad, ya que había más planeadas, el tiempo era muy limitado, por lo que se considera falta de tiempo para que los alumnos corrigieran e hicieran de la mejor manera posible la actividad.

Como área de oportunidad se toma este mismo juego, ya que se puede hacer entender a los alumnos que el trabajo de fuerza no tiene que ser riguroso o pesado, sino más bien divertido y sin necesidad de equipo.

Una de las mejoras que se consideraron realizar en esta actividad sería primeramente en la organización de los alumnos, puesto que los equipos formados al tener muchos integrantes limitan el salto de algunos, ya que de nada le sirve a un

alumno saltar fuerte si el de adelante o el de atrás no salta tanto, por ende todos se tiene que ajustar y coordinar para dar un salto a cierta distancia, por lo que para volver aplicar esta actividad y dar la libertad del libre uso de las capacidades a los alumnos, sería realizarlo de manera individual, aunque claro, esto quitaría la característica de ser un juego cooperativo, pero como esto no es el objetivo principal, no hay problema.

Otro cambio sería aplicarlo en un lugar más amplio, recordando que el lugar donde se trabajo era más limitado que la cancha principal, así que buscar que el lugar este angosto y largo, va a permitir tener un mayor campo de recorrido, por ende, tener que aplicar más fuerza para dar saltos de mayor longitud y cubrir más área y también aumentar la cantidad de desplazamientos que el alumno realiza, a su vez permitirá que más alumnos participen a la vez, pudiendo dividir el espacio y organizar a los alumnos para que estos no choquen, ya que todos saltarían en la misma dirección.

3.9 Quítale la cola al mono

¿Cómo se desarrolla la resistencia con los juegos de persecución?

“Es preferible desarrollarlos en grupo y en lugares de exterior, pues suelen requerir bastante espacio. Normalmente siempre hay un participante que persigue y otro que, al ser capturado, tocado o agarrado, le tocará perseguir o pillar.” (García Vega, 2021).

La autora García señalo que dentro de los juegos de persecución se encuentra la característica de que los roles de los participantes en este tipo de juegos consisten en atrapar y correr, generando así una persecución, y esto se pueden invertir.

Dentro de la persecución existen dos roles, el perseguidor y el que debe ser atrapado, y en este tipo de juegos existe una acción principal que independientemente del rol que el niño tenga la va a realizar para evitar ser atrapado o en lo contrario poder atrapar, naturalmente los participantes se encuentran corriendo o en constante movimiento, y aunque por la adrenalina del momento lo

hacen a mayor intensidad en un principio y conforme pasa el tiempo bajan el ritmo, ellos siguen esforzándose por seguir manteniendo un ritmo y evitando así que la fatiga les afecte para seguir jugando, por hacen uso de su resistencia para poder continuar en la actividad.

Descripción

La actividad se llevó acabo el día 7 de marzo (Anexo 16), el propósito de la sesión fue “Que los alumnos mediante juegos cooperativos, de persecución y actividades de iniciación deportiva aprenda y practique el fundamento del pase en básquet y desarrolle su fuerza y resistencia.”, teniendo como estilo de enseñanza el mando directo.

La clase tuvo comienzo aproximadamente de a las 12:40pm, los alumnos ya se encontraban presentes y organizados en la cancha, todos el grupo ya se encontraba dividido en 4 equipos (Anexo 17), ellos ya estaban formados en la misma altura atrás de un cono, se procedió a tomar una posición frente a ellos, y se comenzó la actividad dando a conocer el nombre de está, después se dijeron las indicaciones del juego, para esto, se les recordó que en una actividad anterior que ya se había jugado lo mismo, a lo que ellos contestaron que si recordaron, se comenzó a recordar la posición del paliacate que se les había solicitado para la clase, la importancia del respeto al cuerpo propio y del compañero, y por último se les recordó que esta actividad se realiza con el propósito de mejorar su resistencia.

Esta actividad consistía en quitarle el paliacate al compañero y trata de obtener la mayor cantidad posible, para esto el grupo se dividió en 4 equipos, cada uno con su paliacate atorado en entre el pants y su cintura colocado a un costado del cuerpo, no se compitió contra otro equipos, si no que entre ellos mismo deben de buscar quitar paliacates y evitar que se los quiten, debieron de acumular en la mayor numero de paliacates en un tiempo aproximadamente de 2 a 3 minutos, aunque este se les haya quitado, se podía continuar jugando, el espacio para la actividad fue previamente delimitado con el fin de que los alumnos no se acerquen mucho a zonas de riesgo, este espacio fue de aproximadamente de 8x8 metros cuadrados.

Durante el desarrollo de la actividad los niños se mostraron muy emocionados y participativos, no lo realizaron por meramente indicación, si no que se notó el gusto en sus caras, durante los minutos de participación que cada equipo, todos los integrantes se mantuvieron en constante movimiento, se recalcó el hecho de que los alumnos no respetaron la regla de no debían pelear su paliacate, es decir, no debían aferrarse a él sosteniéndolo muy fuerte con la mano, provoco unos pequeños conflictos en los equipos en los que se tuvo que intervenir, pero basto con recordarles que eso no estaba permitido para que no lo volvieran a hacer.

Algunos alumnos si se cansaban y durante breves segundos reducían el ritmo con al que se estaban, desplazando para posteriormente volver a aumentar la intensidad, otra regla que se consideró no afecto pero que no respetaron fue que se salían del área que se delimito para el trabajo.

Por último, se considera que los alumnos no utilizaron al máximo su resistencia, ya que no se movían con mucha libertad debido al límite del espacio, si bien la actividad no se trata de velocidad, pero en esta ocasión si necesitaba que los alumnos mantengan un cierto ritmo de desplazamiento, el cual requería de un espacio amplio, aspecto que fue reducido debido al cambio de área de trabajo.

Inspiración

Durante esta actividad no se realizó un calentamiento, ya que los alumnos venían de culminar el juego tiburón, león jirafa, el cual si conto con un calentamiento previo, por lo que se consideró que los alumnos ya se encontraban activos y listos para la actividad, y ya que se encontraban en equipos y formados, se pasó directo a las indicaciones la actividad.

La actividad fue aplicada en un patio donde no se contaba con un espacio amplio, debido a esto fue que se decidió que los alumnos no compitieran contra otro equipo, ya que como el espacio iba a ser más pequeño, el hecho de agregar más participantes aumentaba la probabilidad de accidentes tales como que chocaran entre ellos, se golpearan o se causarían algún tipo de lesión, y el hecho de no cortarles

la participación al alumno pese a que le quitaran su paliacate fue para que este tuviera más tiempo de participación y por ende de más movimiento.

Se decidió delimitar el espacio y marcar este con conos para que los alumnos tuvieran como punto de referencia algo visual y donde si podían correr, para así procurar que no afecten a terceros, ya sea maestros o alumnos, ya que ese patio era muy transitado para los alumnos de 3°, 5°y 6° grado, aparte en la hora de la salida timbraban y los primeros en salir son los grupos de 1° grado y segundos, y después 3° años, por eso el área de trabajo se situó lejos de la salida para evitar choque con otros alumnos.

Confrontación

En la página de noticias BBC MUNDO se encontró un artículo redactado por ellos mismos titulado “5 juegos infantiles que pueden ponerte en forma”, ellos mencionan lo que pasa en los juegos de persecución,

“Durante este juego las personas desarrollan rapidez y resistencia al estar casi en constante movimiento, potenciando el tren inferior del cuerpo.” (BBC MUNDO, 2015)

Se puede entender que los juegos de persecución tienen la característica de someter al participante a estar en constante movimiento debido a que se debe buscar atrapar a otros jugadores o se debe evitar ser atrapado, esto dependerá del rol que el alumno este desempeñando en el momento, esto genera que la persona tenga que resistir la fatiga que la actividad le haga sentir al estar corriendo ya que si este baja su rendimiento no cumplirá su objetivo o se le hará muy aburrido si siempre se le he es atrapado o si siempre atrapa a los demás.

Se coincidió con el autor ya que observando la actividad quítale la cola al mono, se percibió que los alumnos en un principio por la adrenalina de no querer que les quitaran el paliacate y también querer quitárselos a sus compañeros su movimiento era intenso y constante, pero conforme paso el tiempo este rendimiento iba bajando, sin embargo ellos luchaban contra la fatiga ya que sabían que si se quedaban quietos eran blancos fáciles y aparte no recuperarían su paliacate ni lograrían

obtener el de los demás, por lo juegos de persecución promueven el desarrollo de una buena condición física.

Reconstrucción

Como principal fortaleza es que se conoce al grupo y sus gustos por los juegos de persecución, por lo que se sabía que este era una actividad que, si les iba a gustar a los alumnos, ellos sentían la adrenalina de no querer ser atrapados o en su caso contrario atrapar, aunque en esta actividad el objetivo era quitar el mayor número de paliacates y evitar que les quitaran el suyo, al final los niños se motivaban y se divertían, por lo que la clase no se les hacía pesada.

Otra fortaleza fue la resolución de problemas, ya que se hubo cambio de ubicación por lo que se tuvo que adaptar la actividad y modificarla a como se planeó, ubicando rápidamente áreas de riesgo y analizando el lugar para saber cómo se organizaba a los alumnos.

Como área de oportunidad encontramos que con un juego se puede desarrollar la resistencia de los alumnos, pudiendo provocar más interés en ellos por el desarrollo de la resistencia sabiendo que esta se puede mejorar con juegos, mientras se divierten.

Como debilidad encontramos el lugar donde se realizó la actividad, más específicamente en el espacio, ya que requiere de un lugar amplio, para que los alumnos tengan más libertad para moverse, hacer sus cambios de dirección, mantener una velocidad constante más tiempo, sin que tengan la preocupación de que van a chocar por objetos muy cercanos a ellos, también este espacio implica tener una superficie que no sea muy resbalosa y en la cual la suela de los niños tenga buena adherencia, esto con el fin de prevenir que los alumnos se resbalen o se lastimen por pisar mal, además de que permitiría poder moverse de manera más segura.

Con este espacio más amplio, también se podría dividir el lugar, para hacer dos áreas para jugar, permitiendo que el tiempo de espera para poder volver a jugar sea menor, aumentando el tiempo de esfuerzo al cual los alumnos se someten.

También debería ser un espacio libre de obstáculos en las orillas, para que así todo el lugar delimitado para jugar pueda ser utilizado y no sea una limitación, con esto también se previenen accidentes de choques.

La otra recomendación sería asegurar la actividad en una clase en la que se disponga tiempo, ya que estaría más adecuado que se cuente con un mayor lapso de minutos, en cual se pueda explicar de mejor manera las actividades y a su vez, permite que se puedan corregir los movimientos los alumnos y, por último, este cambio va a permitir tener la oportunidad de ver los cambios de la corrección.

3.10 Pesas inquietas

¿Qué aspectos de la fuerza favorecen en la vida cotidiana?

Aplicando el entrenamiento de fuerza en la escuela, concretamente al área de Educación Física, podemos prevenir los principales problemas de salud del siglo xxi, además de potenciar el desarrollo de habilidades y gestos motrices, evitar lesiones y una serie de beneficios psicológicos (Lloyd et al., 2014; Peña et al., 2016, como se citó en ELSEVIER, 2016).

Con base a lo que se mencionó se pudo ver como el entrenar la fuerza en edades preescolares con la educación física se pueden combatir los problemas de salud que se enfrentan en el actual siglo, además de que hay beneficios fisiológicos el organismo sufre adaptaciones y mejoras en las habilidades motrices, además de que va a ayudar a reducir el riesgo de sufrir algún tipo de lesión por el fortalecimiento, y lo mejor es que no solo a nivel físico hay cambios, sino también a nivel psicológico.

El entrenamiento de fuerza mejora la fuerza de los músculos y la resistencia. La participación regular en el entrenamiento de fuerza mejora la salud cardíaca (del corazón), la composición del cuerpo y la densidad mineral de los huesos, así como también reduce los niveles de colesterol. Es particularmente útil para jóvenes con sobrepeso (obesos) porque aumenta la masa corporal sin grasa y el índice metabólico sin la tensión adicional sobre el cuerpo. (healthychildren.org, 2015).

Con base a lo que se mencionó en la página de la academia americana de pediatría, se destacaron más beneficios, tales como el fortalecimiento del corazón, aumenta la densidad ósea, permitiendo tener unos huesos fuertes y por ende un riesgo menor de alguna fractura, también en el aspecto corporal, va ayudar a tener una mejor composición de este, es decir, buena cantidad de masa muscular y un nivel de grasa corporal saludable, además de que va a tener impacto en los niveles del colesterol, manteniéndolos en niveles saludables y si es que se encuentran altos, va a bajarlos.

Descripción

La actividad se realizó el día jueves 9 de marzo (Anexo 20), para esta clase se tenía el propósito de que “Que los alumnos mediante juegos cooperativos, de persecución y actividades de iniciación deportiva aprenda y practique el fundamento del pase en básquet y desarrolle su fuerza y resistencia.”, el estilo de enseñanza que se utilizó fue el mando directo, el lugar donde se llevó a cabo fue en el patio ubicado frente a la entrada principal de la escuela, los alumnos salieron de su salón a las 12:22 aproximadamente.

Para comenzar, conforme iban saliendo se les indicaba que dejaran sus cosas en la banca que está afuera de la dirección de la tarde, posterior a esto se les pidió que formaran un círculo para comenzar con el calentamiento, este fue cefalocaudal.

Comenzando con la cabeza, se hicieron círculos con esta, después moviéndola como si dijeran que sí y después diciendo que no, posteriormente y con los brazos extendiendo empezaron a hacer círculos con ellos, después se tomaron sus manos de manera individual, juntaron sus antebrazos y empezaron a girar sus muñecas, después continuamos con la cintura, se les pidió que colocaran sus brazos en dicha parte del cuerpo y abrieran sus piernas a la altura de sus hombros para posteriormente empezar a hacer círculos con esta, se continuo con la rodilla, se les solicito que juntaran sus pies y sus manos en dicha parte, para que comenzaran a flexionarlas y estirarlas las piernas.

Después con la misma articulación se les pidió que de manera alternada y de manera lenta, llevarán sus talones a los glúteos, terminado esto se pasó a los tobillos, estos se calentaron girando la articulación, primero un pie, posteriormente el otro, después para calentar y activar el glúteo les solicite que elevaran un poco el pie flexionando la rodilla y llevaran la pierna hacia atrás, esto lo hicieron con ambas piernas.

Después se les pidió que elevaran las rodillas mínimo a 90 grados, de manera alterna y rápida, como si estuvieran trotando, después que elevaran el talón al glúteo, de igual manera rápida y alternada, se concluyó el calentamiento pidiéndoles 10 sentadillas, estas no fueron de manera profunda, en cada movimiento del calentamiento se explicó y ejemplificó, y en cada uno contaba 12 tiempos.

Una vez concluido el calentamiento, se decidió formar parte del círculo con los alumnos, se optó por llamar su atención utilizando la consigna –manos arri... ba, ya que se notaron algunos alumnos inquietos, una vez que todos guardaron silencio y prestaban atención, se procedió a explicarles que se iba a trabajar, se les recordó que se estaba trabajando la fuerza, una vez hecho esto, se les solicito a los alumnos que hieran 3 equipos, previamente a la clase, ya se había acomodado el material con el que se iba a realizar la actividad.

Conforme hacían los equipos, se optó por colocarse en donde se había colocado el material y se les indico que se formaran atrás, rápidamente se formaron, al hacer esto se observó que había desigualdad en cuestión a cantidad de integrantes por equipo, por lo que se decidió intervenir y mover algunos alumnos a otros , una vez que estaban más igualados los equipos, frente a ellos, se comenzó a explicar lo que se iba a realizar y el nombre de la actividad, en este punto muchos alumnos se mostraron inconformes, no parecía ser algo de su agrado, tenían una actitud de no querer participar.

La actividad consistía en realizar movimientos para el fortalecimiento de la musculatura del tren inferior, haciendo énfasis en los cuádriceps, los glúteos y pantorrillas, para esto, se dividió al grupo en 3 equipos, cada uno de ellos contaba con su barra de madera y sus botes en los cuales se contenía la carga de dos

kilogramos por lado, los equipos se formaron y organizaron a la misma altura en un extremo del patio, frente a ellos tenían dos conos, uno para marcar donde se deben de formar y donde empezaba la actividad, y otro aproximadamente a unos 15 metros.

Los alumnos primeramente deberían dar una vuelta al cono simplemente caminado pero con la carga (Anexo 19), posterior a esto de uno en uno tenían que hacer 10 sentadillas, pero estas fueron a rango parcial, es decir, media sentadilla, no profunda, esto en el punto de partida y posteriormente debían salir con la carga caminando a dar una vuelta hasta el cono que está más separado, después saldrían parándose de puntillas, y por ultimo haciendo zancadas, pero estas últimas dos sin realizar las sentadillas en un principio.

Para comenzar la actividad se les comento a los niños que una adecuada manera de poder activar el sistema nervioso y prepararlo para una carga, precisamente era poder sentir esa carga, pero sin realizar un movimiento fatigante, así que la primera indicación para la ejecución fue simplemente dar una vuelta al cono, pero con la pesa encima, una vuelta cada quien era suficiente.

Se procedió con el movimiento de la sentadilla a rango parcial, se tomó una de las pesas, y se ejemplifico la manera correcta de realizarla, se les dieron las pautas como la alineación de las rodillas con las puntas del pie, a que altura tenían que estar separadas sus piernas, que tenían que apoyarse en el talón y el dónde debían colocar la barra en su espalda, se les pregunto si había dudas y dijeron que no, por lo que se les dio la señal de que continuaran la actividad.

Se notaron muchos errores que se les solicito que no hicieran, muchos metían las rodillas, otros no abrían sus piernas, no las alineaban a la misma altura, elevaban el talón apoyándose en la punta del pie, por lo que cada que era su turno se les corregía su técnica, solo en pocos alumnos se notaron problemas de movilidad del sus tobillos, en este caso de dorsiflexion del pie, evitando que pudieran adelantar la rodilla, limitando su capacidad de bajar, por lo que se les pidió que abrieran más las piernas para compensar esa falta de movilidad, en este movimiento muchos

alumnos se quejaron de que les calaba el palo en la espalda y que se les hacía muy pesado, por lo que no se les dio la oportunidad a volver a ejecutar el movimiento.

El tercer movimiento que se les solicitó fueron las zancadas, de la misma manera estas no eran hasta abajo, por lo que nuevamente, se tomó una de las pesas para ejemplificar y explicar cómo hacer el movimiento, en esta ocasión los alumnos solamente de ida al cono realizaban correctamente el movimiento, de regreso se presentaba y expresaba su fatiga, por lo que no bajaban mucho, algunos casi caminaban, en este movimiento se permitió a los alumnos dar dos vueltas cada quien.

El cuarto movimiento que se realizó fue el caminar con la pesa encima, pero parándose de puntillas, pero no todo el tiempo así, si no que por cada paso que daban tenían que extender su pie.

Es importante mencionar que pese a la fatiga que presentaban los alumnos, estos se prestaron para realizar la actividad de la mejor manera posible, con esa energía que los caracteriza y su actitud de querer terminar primero que el del otro equipo.

Cuando se finalizó la actividad empezaron a sonar esas pequeñas inconformidades de los alumnos respecto a que algunos no realizaban bien la actividad, que a unos les dolieron las piernas y que la barra les molesto mucho.

Inspiración

En el inicio de la sesión se decidió solicitarles a los alumnos que hicieran un círculo ya que es algo que se consideró adecuado, así no se alejan mucho de y no se tiene que forzar mucho la voz, a su vez al momento de que ellos cuentan se escucha fuerte así van al mismo ritmo y tiempo todos, también permite una buena visualización, por lo que al ejemplificar los movimientos del calentamiento pueden observar y tener una mejor noción de cómo realizar el movimiento.

Se consideró que lo más óptimo para preparar a los alumnos era con un calentamiento cefalocaudal, ya que la manera en la que se realizó permite activar los músculos y preparar las articulaciones, además de que me permite poder hacer

énfasis en el calentamiento de las piernas, que es la zona que en la que más se iba a tener carga, haciendo más preparación en la articulación de la rodilla.

La actividad se realizó en equipos, debido a que solo se contaban con 3 pesas, por lo tanto, este fue el número de equipos, pero debido a que trabajar con cargas externas es algo que no están acostumbrados el hecho de trabajar de esta manera permitió a los alumnos tener una recuperación después de su participación.

El material se hizo de manera que los botes con el peso ya no tambalearán para buscar la mayor estabilidad posible, se realizó con 4 kilos en total, distribuyendo 2 kilos en cada lado, ya que considere un peso adecuado, partiendo del hecho de que no están acostumbrados a trabajar con cargas externas ni mucho menos a realizar movimientos como los que se realizaron en la clase.

Al momento de dar las indicaciones se dio un tiempo para que primero se formaran, estando frente a ellos y se les dio indicaciones tanto de manera verbal y se puso el ejemplo realizando el movimiento, haciendo énfasis en el cuidado de la técnica para evitar problemas o daños en las articulaciones, aparte de que son gestos que pueden aprender y quedarse con ellos, así que es fundamental enseñar una adecuada técnica.

De la misma manera durante el transcurso de la actividad, se posiciono frente a ellos, para así poder observar a los alumnos cuando ejecutaran los movimientos y poder corregirlos en caso de que fuera necesario, a su vez, los alumnos observaban que se les estaba checando, por lo que sabían que tenían que esforzarse por hacer el movimiento bien, y no solo por cumplir.

Los movimientos que se seleccionaron para esta actividad fueron con el fin de poder tener impacto en todo el tren inferior, tanto en los glúteos, cuádriceps, isquiosurales y las pantorrillas, siendo estos los que se buscaba trabajar principalmente, pero este tipo de movimientos permitió también que los alumnos fortalecieran músculos estabilizadores como el abdomen ya que este fue elemental para realizar correctamente los ejercicios, como se mencionó permitía la estabilización de los alumnos.

Confrontación

El resultado de un entrenamiento dependerá de la aplicación de una carga adecuada, es decir, de un volumen, intensidad y de unos ejercicios óptimos, unidos a una ejecución técnica correcta (González y Ribas, 2002). Un aumento gradual de las cargas (progresión) asegura una adaptación progresiva y protege de sobrecargas y daños al organismo. (Heredia Elvar, R Costa, Chulvi Medrano, Isidro Donate, & Soro, 2007)

Con base a lo que mencionan los autores, los resultados que se pueden obtener van a depender de someter el esfuerzo a una carga adecuada, que no sea mucha como para lesionarlos o no hacer correctamente la actividad, ni tampoco muy liviana como para que no implique un reto, y esta debe permitir una sobre carga progresiva conforme pasa el tiempo generando nuevos estímulos.

Si bien los alumnos los alumnos no fueron sometidos a un entrenamiento como tal, sino a juegos y actividades, estas también tuvieron su grado de complejidad que les represento un reto a los alumnos, generando adaptaciones.

Recordando que, en una sesión anterior se aplicó la actividad de sentadillas explosivas, aunque implicaba un movimiento más que en ese caso fue el salto, por lo que los alumnos experimentaron la ejecución de la sentadilla, así que en esta actividad se consideró hacer una progresión quitando el salto, pero aumentando una carga extra de 4 kilogramos, así que fue algo de manera escalonada.

Así que con base a los autores se puede refutar la dinámica de la actividad, puesto que la carga no fue mucha, los alumnos mostraron suficiente dominio, pero también les implicaba un reto, por lo que si los estimulaba y posterior a eso llegaría la recuperación y las adaptaciones.

Reconstrucción

Como principal fortaleza es que el material con el que se trabajó ya lo conocían los alumnos, por lo que sabían cómo utilizarlo, ya que en una ocasión anterior ellos trabajan con eso, a su vez este fue ligeramente modificado para asegurar una mayor

estabilidad de las pesas, que también se aseguró que todas fueran de la misma carga, por lo que no hubo desbalanceo.

Al ser mando directo también produjo una fortaleza, ya que así se realizaba la actividad de manera fluida siendo guiada por el docente, por lo que no se drenaba el tiempo en otras cosas como esperar opiniones de los alumnos.

Saber la ejecución correcta de los movimientos fortaleció la práctica, ya que de manera rápida se podía explicar y ejemplificar como realizarlos de manera correcta, y a su vez también permitió que se pudieran resolver dudas y corregir a los alumnos, disminuyendo la probabilidad de situaciones que pusieran en riesgo la salud del niño.

Como debilidad se encuentra el hecho de que el diseño del material y su peso provoco molestias en los alumnos, por lo que en ocasiones no cargaban de manera correcta la barra, dejando el peso en sus brazos, pudiéndose lastimar sus articulaciones.

Como área de oportunidad sería el introducir este tipo de materiales a las escuelas, para así tener con que trabajar con cargas externas, enriqueciendo las experiencias motrices de los alumnos, favoreciendo en su desarrollo y como otra área de oportunidad sería involucrar mejoras en el mismo material que lo hagan más cómodo y seguro para los alumnos para que sea más fácil su manipulación.

Otra área de oportunidad fue el salir de la zona de confort, salir de lo tradicional con los niños, ya que esto es algo que no se trabaja de manera directa con cargas externas y con ejercicios específicos, así que permite experimentar nuevas formas de intervención docente.

Lo primero que se realizaría para aplicar nuevamente la actividad sería la preparación de más material, en este caso realizar mínimo dos pesas inquitas más, con sus respectivas cargas de 4 kilogramos cada una.

Para volver aplicar la actividad partiendo del calentamiento se realizaría lo mismo, puesto que se considera que este es adecuado y permite una preparación del sistema nervioso de los alumnos, su musculatura y sus articulaciones.

Durante la explicación, primeramente, sería asegurar que se cuenta con la atención completa de los alumnos, posteriormente hacer mucho énfasis en el cuidado de la técnica, resolver todas las dudas y no solo con palabras explicar lo que se va a realizar, sino también de manera física con acciones realizar los movimientos.

Ya en la organización de los alumnos, y sabiendo que se cuentan con más pesas inquietas se va a permitir la formación de 5 equipos en total, por lo que el tiempo de espera para volver participar en la actividad se reduciría aumentando el número de veces que los alumnos pudieran participar, aumentando el volumen y la intensidad de la actividad respecto a la carga y el ejercicio.

También sería asegurar un espacio adecuado para la actividad, para esto el lugar debe contar con la característica de ser espacioso, para una adecuada distribución de los equipos, sin que estos queden amontonados, otra particularidad del lugar es que la superficie debe ser plana, sin irregularidades y que no derrape, esto con el fin de asegurar un adecuado apoyo de la planta del pie, al estar quietos y al desplazarse evitando bordes que hagan que se doble el pie.

Por último, sería que, en una clase previa a la actividad, recomendar a los alumnos traer un calzado adecuado, ya que, al buscar la estabilidad, no se recomendaría un calzado con suela de goma, ya que estos no permiten una adecuada estabilización del pie.

3.11 Pollos y gallinas

¿Qué aspectos de la resistencia favorecen en la vida cotidiana?

Según (Márquez, 2017)

Beneficios en la composición corporal

Beneficios cardiopulmonares

Beneficios a nivel mental

Beneficios a nivel sanguíneo

Con base a los beneficios que menciona el licenciado Márquez, se puede entender que si bien los beneficios son más fisiológicos, estos impactan en la vida cotidiana, por ejemplo el tener un sistema respiratorio sano va a permitir realizar actividades de buena manera, sin agitarse o perturbar su respiración, a nivel mental, va a ayudar a reducir la ansiedad, o los niveles de estrés y en la composición corporal va a ayudar a tener una adecuada masa muscular y un adecuado nivel de grasa corporal y verse más estético.

Descripción

La actividad se realizó el día jueves 9 de marzo (Anexo 20), teniendo la clase como propósito que “Que los alumnos mediante juegos cooperativos, de persecución y actividades de iniciación deportiva aprenda y practique el fundamento del pase en básquet y desarrolle su fuerza y resistencia.”, el mando directo fue el estilo de enseñanza que se utilizó.

Se realizó en el patio frente a la entrada principal de la escuela, teniendo un comienzo a las 12:40 aproximadamente, dado que se acababa de culminar la actividad pesas inquietas, los alumnos ya se encontraban en la cancha y estaban listos.

Lo primero que se hizo fue organizar a los alumnos con base a las características de la actividad, así que se dividió en 2 equipos, se posicionaron en medio del patio, colocándose frente a frente, separados por 5 metros aproximadamente ambos equipos.

Se comenzó a explicar las indicaciones, se les comento a los niños que este es un juego de persecución, para esto uno de los equipos será designado como pollos y se les dijo que cuando se dijera pollos, deberán salir corriendo para atrapar a las gallinas, si algún miembro es atrapado pasaría a ser del equipo contrario, y lo mismo pasaba si se decía gallinas, la única manera en la que se podían salvar era cruzar unos conos que se clocaron atrás de cada uno de los equipos, estos estaban separados por unos 7 metros aproximadamente.

Cuando se comenzó la actividad, los alumnos estaban parados y se dio comienzo con la palabra gallinas, los alumnos hicieron muy bien la actividad, salvo un alumno que en vez de salir corriendo hacia los conos que le correspondían a su equipo, salió en dirección a los del equipo contrario, por lo que él fue atrapado y paso a ser parte del equipo contrario, al notar esto se les comento hacia donde tenía que correr, fue el único error que se cometió.

En la segunda oportunidad, se comenzó con la palabra pollos, pero en esta ocasión se sentó a los niños (Anexo 21), todos con las piernas estiradas, algunos querían hacer trampa y se ponían en cuclillas, por lo que se les indico que hasta que no estuvieran en la posición que se les indico no se comenzaría, por lo que todos hicieron caso y corrigieron esto, se notó que cuando se decía la palabra de pollos o gallinas, al estar sentados en la mayoría aumento el tiempo para poder correr, tanto del equipo que atrapaba como del que tenía que escapar, solo algunos se lograron parar rápido, obteniendo una ventaja de los que batallaron más.

En la tercera ocasión se les indico a los alumnos que se acostaran boca arriba los alumnos comenzaron a renegar mostraron disgusto por esta posición, sin embargo, se posicionaron así, en esta ocasión se volvió a decir pollos, fue aún más dificultoso para los niños poder pararse y correr, y nuevamente solo pocos lograron sacar ventaja para ponerse a salvo o poder atrapar.

En la siguiente ocasión fue de igual manera acostados, pero ahora sería boca abajo, en esta ocasión se dijo gallinas, ahora la mayoría de los alumnos logro pararse con gran velocidad, ya que apoyaron rápidamente sus manos permitiéndoles ponerse de pie fácilmente.

Se acomodaron nuevamente para otra oportunidad, pero en esta ocasión se les solicito que estuvieran de pie, se dijo la palabra gallinas, rápidamente salieron corriendo, en esta ocasión sucedió un incidente en el que por aglomerarse en el área de salvación uno del equipo de gallinas se cayó con uno del grupo pollos, este se paró de manera muy molesta y con una postura muy agresiva se colocó frente a él, se logró calmarlo llamándolo por su nombre y diciéndole que fue un accidente, no fue de manera intencional, el niño se fue con su equipo, más calmado.

En el último intento, timbraron, por lo que para cerrar se les dijo la palabra pollos, en esta ocasión no hubo incidentes, por lo que se decidió finalizar la actividad, haciendo que los alumnos se reunieran para hacer el pase lista, pero antes de eso, se les pregunto cómo se sintieron y si les gusto la actividad, y la pregunta más importante ¿Qué estuvimos trabajando? La mayoría respondió con base a acciones que se realizaron en la actividad y pocos me dijeron que la resistencia, que era lo que se quería escuchar.

Cabe destacar en cada una de las veces que se jugó la actividad no eran muchos los alumnos que lograban ser atrapados, la mayoría lograba llegar al área de salvación, por lo que los equipos se mantuvieron muy equilibrados en cuestión a número de integrantes, y pese a que el espacio fue un poco chico considerando la dinámica de la actividad, los alumnos lograban correr bien, cada vez que iba a comenzar de nuevo se notaban más agitados, por lo que antes de indicar que equipo iba atrapar daba un espacio para que los alumnos respiraran y se prepararan para la actividad.

Por último, se comenta la idea de que en muchas ocasiones los alumnos eran atrapados debido a que confundían la dirección hacia la que tenían que desplazarse, haciéndole más fácil el objetivo al equipo que hacía el rol de atrapar, ya que, si ellos tenían que correr para salvarse salían con la intención de atrapar, por lo que se acercaban al equipo contrario y cuando reaccionaron ya era muy tarde para poder correr y ponerse a salvo, por lo que terminaban haciendo cambio de equipo tal y como fue reglamentado y especificado al principio de la actividad antes de empezar a realizarla.

Inspiración

No se contó con un calentamiento específico para jugar, ya que los alumnos acababan de culminar la actividad pesas inquietas, por lo que se consideró que la musculatura de los alumnos y sus articulaciones estaban listas para empezar directamente con el juego, por lo que se empezó con las indicaciones, para ahorrar tiempo y debido a la dinámica de la actividad, el punto de inicio de esta era perfecto

también para poder dar indicaciones, los alumnos no estaban muy lejos por lo que podían escuchar y ver perfectamente.

La distancia de separación entre los equipos y los conos tuvo que ser adaptado y distribuido para ser lo más igualitario para ambos equipos, así que se utilizó un cuadro pintado en el piso del patio que justamente está en medio y abarca de extremo a extremo, y los conos estaban a unos 8 o 10 metros separados tras los equipos.

La decisión de meter variantes en la posición de inicio era para meterle dificultad a los alumnos y hacer que estos tuvieran que hacer más esfuerzo para poder atrapar o correr, ya que el hecho de levantarse del piso lo más rápido que pudieran en una posición no tan favorable para esta acción y luego correr lo más rápido que pudieran si implicaba un mayor reto, y por ende usar más su resistencia.

La organización de la actividad fue en equipos, permitiendo que fueran hechos por los mismos alumnos, ya que así ellos trabajan con quienes tienen más confianza favoreciendo su desempeño a la hora de realizar la actividad, el tiempo con el que se contaba para la actividad no era mayor a 10 minutos, así que se tenía que asegurar la participación de todos el mayor tiempo posible, por lo que al hacer más equipos reducía el espacio en el cual los alumnos se hubieran podido mover y le quitaba tiempo de movimiento a otros.

Confrontación

Los juegos siempre serán actividades donde la acción física se ejecuta con un elevado estado emocional. Aunque estos no constituyen un medio típico para la educación de la capacidad de resistencia, no puede negarse que su utilización es un punto de partida para contribuir al desarrollo de la misma. (Elba Francisco Castillo Mustelier, 2014)

Analizando las palabras de Castillo, se destacó el hecho de que los juegos si bien no son una herramienta en la cual se piensa que sea una estrategia para desarrollar la resistencia, esta promueve un estado emocional fuerte y lleno de adrenalina, ayuda a que las acciones que se realizan sean con gran energía y

continuidad, y bien, la misma autora menciona que este es un medio a considerar para empezar a desarrollarla.

Se coincidió con la autora, ya que durante la aplicación de la actividad los niños se mostraron con mucha energía y motivados, por lo cual sus acciones las hacían muy enérgicas, a la máxima velocidad que podían, y su recuperación también era rápida para poder jugar otra vez.

Reconstrucción

Como fortaleza se encontró que fue una actividad planeada en base a los gustos de los niños, por lo que al momento de su ejecución demostraron mucho interés y entusiasmo, su desempeño fue excelente, así que dieron lo mejor de sí.

Otra fortaleza fue la detección del juego de persecución como medio para el desarrollo de la resistencia en niños, pero de manera divertida, recreativa y sin necesidad de contar con muchos materiales, perfecto para implementar en las clases de educación física.

Como principal debilidad encontramos el tiempo, ya que este fue demasiado corto, por lo que se debe considerar una sesión donde no se tengan muchas actividades planeadas o no requieran de más tiempo y poder dedicarle más a esta actividad, a su vez, permitiría corregir de buena manera y dar la oportunidad a los alumnos de realizarla de mejor manera, y lo mejor es que aumentaría el tiempo en el que el niño se está moviendo.

Otra debilidad se encuentra en el lugar donde se desarrolló la actividad, y para volver a aplicar la actividad y buscar obtener mejores resultados se consideró que habría que realizar ajustes, aunque realmente la actividad resultó bien, por lo que los cambios no serían muchos, comenzando buscando aplicar la actividad en un espacio más largo y ancho, esto con un propósito, y es que los alumnos tengan más lugar para poder distribuirse, y que no queden muy aglomerados, previniendo accidentes de que choquen, se pisen o que en general se lastimen, también aumentaría el área para poder moverse, por lo que por ende podrán correr por más tiempo.

Otro cambio que se buscaría en el lugar, es que su superficie no sea resbalosa, para evitar que los alumnos derrapen y se lastimen, y también para que al momento de correr puedan tener una buena adherencia al piso, pudiendo así ir acelerando constantemente y por ende correr más rápido y de manera sostenida esto, siendo constante en su desplazamiento.

Todas estas debilidades también son áreas de oportunidad, esto para desarrollar la creatividad, salir de la zona de confort y dar soluciones a problemas de la mejor manera, ya que todos estos fueron obstáculos que no permitían el mejor desarrollo de la actividad, sin embargo, no la impedían, por lo que se buscó dar soluciones trabajando con lo que se disponía.

3.12 Evaluación test de salto horizontal

Descripción

La actividad se realizó el día 14 marzo del 2023 (Anexo 24), teniendo como propósito la sesión “Que el alumno mediante un test de fuerza reconozca su capacidad de aplicar fuerza en piernas” utilizando el mando directo como estilo de enseñanza, fue aplicado en el patio frente a la entrada principal de la escuela, teniendo un comienzo la sesión de educación física a las 12:20, los alumnos salieron de su salón a las 12:22, lo primero que se hizo fue saludarlos, se les solicito que formaran un círculo, y se les pregunto que si se acordaban como se les evaluó su salto horizontal, a lo que todos respondieron que si, por lo que se les comento que es lo que se iba a realizar en la clase.

Se comenzó con el calentamiento, este fue cefalocaudal, 12 tiempos cada movimiento, para el tren superior se realizaron giros con la cabeza, después con los brazos extendidos hicieron círculos de manera alternada girando todo el brazo, posteriormente con las manos en la cintura se realizaron pro tracciones y retracciones escapulares para calentar hombros, y por ultimo giraron de manera lenta el torso a ambos lados.

Para el tren inferior que fue donde se enfatizó más, se comenzó colocando las manos en las cinturas y haciendo círculos con la cadera, después se pasó las

manos a las rodillas y para flexionar y extender las piernas, de manera lenta se llevó el talón al glúteo, se continuo con los tobillos, girándolos primero uno y luego el otro, se procedió con llevar el talón a los glúteos de manera más rápida y elevaciones de rodilla al pecho de igual manera acelerado, y por último se utilizaron distintos saltos, en un pie, abriendo y cerrando y de manera vertical lo más explosivo que pudieran, estos solo fueron diez de cada uno.

Una vez realizado el calentamiento se les llevo al lugar donde previamente ya se había marcado en el piso las medidas para obtener su distancia del salto (Anexo 22), era un lugar pintado que era el que se sentía menos resbaloso de todo el patio, se les formo en dos filas, una de niños y otra de niñas, y con una lista de cotejo se les fue nombrando para que dieran su salto, se les permitió que repitieran debido a que algunos no coordinaban, no hacían el salto bien, por lo que se les explicaba el cómo realizarlo de manera correcta, tanto verbalmente como físicamente..

Algunos alumnos en lo que esperaban su turno empezaban a practicar su salto a un lado de donde nos encontrábamos, en los alumnos se notó un poco de desconfianza para realizar el movimiento, otro motivo por el cual se les permitía varios intentos. Repetidamente se les decía que no les iba a pasar nada, no estaba resbaloso el piso por lo que no se iban a caer, ya que este miedo limitaba la potencia de su salto al querer asegurar una caída de pie, también muchos alumnos utilizan la potencia, pero de manera vertical, por lo que esto quitaba mucha distancia que podrían recorrer de manera horizontal, se finalizó la actividad pasando lista a los alumnos y agradeciéndoles su participación.

Inspiración

Se utilizó nuevamente el test de salto horizontal para poder recopilar nuevos datos y compararlos con los anteriores obtenidos en el diagnóstico, con el fin de hacer una comparación y lograr ver si se hubo algún tipo de mejora con las actividades que se aplicaron.

El calentamiento se decidió hacerlo de manera cefalocaudal ya que este, permite ir de abajo arriba recorriendo articulaciones y musculatura importante del

cuerpo, pudiendo prepararlo de buena manera, a su vez permite la lubricación de las articulaciones para poder preparalas para los movimientos, este mismo calentamiento permite llevar un buen ritmo del movimiento, para que este no fuese agresivo o fuerte y permita ir aumentando gradualmente la intensidad

La actividad se llevó a cabo en la zona pintada del patio, ya que como se mencionó antes, este era un lugar donde en primera instancia reducía el riesgo de que los alumnos se resbalaran al caer del salto, disminuyendo el riesgo de alguna lesión y a su vez también les generaría más confianza a los alumnos al sentir que la superficie si les permitiría caer de buena manera y en segunda instancia las marcas si se notaban, por lo que se podía medir de buena manera los saltos de los niños.

Se solicitó que hicieran dos filas dos filas para que los que les tocara hasta el final no estuvieran muy lejos, pudiendo así visualizar a los alumnos de ser necesario y que pudieran escuchar si es que llegase a decirse alguna indicación.

Confrontación

“Por lo que es importante una evaluación exhaustiva del funcionamiento muscular para interpretar situaciones en las que los niños tienen dificultades para ejecutar sus tareas diarias.” (Manzanas García, 2020).

Tal y como menciona la fisioterapeuta, la evaluación de la fuerza es fundamental y puede ayudar a que se puedan entender o tener ideas acerca de él porque algún niño cuenta con dificultades para realizar tareas en algún área de su vida. Se coincide con la autora respecto a que en una evaluación puede brindar respuestas del porqué de cierto nivel de aptitud física del niño.

Reconstrucción

Como principal fortaleza fue el hecho de que los alumnos ya habían realizado este test, pero para un diagnóstico, por lo que muchos ya sabían lo que se iba a realizar y como se iba realizar, y también se contaba con un mejor dominio de la técnica que se ejecutó.

Una debilidad que afecto de muy poca manera fue la inasistencia de los niños, aunque solamente fueron dos alumnos los que faltaron, se consideran importantes conocer sus resultados para saber si mejoraron o no.

Otra debilidad fue la desconfianza con la que siguieron algunos niños, ya que no se sentían seguros al momento de dar el salto, ya que tenían el pensamiento de que se iban a caer, y esto limito la fuerza con la que saltaban.

Como área de oportunidad seria el fomentar el desarrollo de la fuerza en los niños mediante evaluaciones de este tipo, ya que muchos notaron interés para saber sus resultados y compararlos con los de el diagnostico, por lo que se podría motivar con el fin de mejorar su marca.

Como otra área de oportunidad seria el promover este tipo de evaluaciones para que se le dé más importancia a esta capacidad y se pueda normalizar el trabajo en distintas escuelas, saliendo de lo tradicional como el deporte o las habilidades motrices, que es con lo que más se trabaja en las clases de educación física.

Dentro del calentamiento lo primordial seria enfatizar la musculatura del tren inferior, que al menos en esta actividad fue muy importante tenerla lista, caliente y lubricada de las articulaciones para que el desempeño de los alumnos sea el mejor, agregando más movimientos donde se haga flexión y extendían de rodilla y de cadera, abducción y aducción de las piernas para preparar la parte interna de las piernas, y agregar más ejercicios para el tobillo, ya que esta es la articulación que va a amortiguar la caída.

La siguiente recomendación seria solicitar a los niños un calzado que les permita tener una buena comodidad al momento de dar pisadas pero que brinde estabilidad, esto con el fin de que al momento de que caigan cuando den el salto, no se lastimen el pie, caigan estabilizados y que no se deslice la suela del tenis.

Por último, se consideró un cambio en el espacio, este tendría que ser más amplio para evitar aglomeraciones y que los alumnos tengan buena vista del área de trabajo, puedan observar al maestro y que puedan escuchar perfectamente las

indicaciones, también que este lugar tenga una superficie que sea plana, pero que no sea resbalosa, para evitar accidentes respecto a caídas.

3.13 Evaluación test de Cooper

Descripción

La evaluación se llevó a cabo el día 16 de marzo del 2023 con el propósito de “Que el alumno mediante un test reconozca su capacidad de resistencia” y se utilizó un estilo de enseñanza de mando directo (Anexo 25), en el patio frente a la entrada principal, la sesión se planeó con el propósito de que los alumnos mediante un test reconozcan su capacidad de resistencia, la sesión comenzó a las 12:20, el grupo completo estuvo a las 12:21, rápidamente dejaron sus pertenencias en la banca e hicieron un círculo para realizar el calentamiento.

El calentamiento fue cefalocaudal, se les pidió a los alumnos que contaran 12 tiempos cada movimiento, se comenzó con el tren superior girando la cabeza, después con los brazos extendidos empezaron a hacer círculos de manera alternada girando todo el brazo, posteriormente con las manos en la cintura realizaron proyecciones y retracciones escapulares para calentar hombros y escapula, por último, se giró de manera lenta el torso a ambos lados.

Para el tren inferior que es de la cadera hasta las piernas, fue donde se enfatizó más, se comenzó colocando las manos en las cinturas y haciendo círculos con la cadera, después se apoyan en una pierna y llevarían la pierna que está suspendida hacia atrás, como si dieran una patada, después se pasaron las manos a las rodillas y flexionaron y extendieron sus piernas, de manera lenta llevaron el talón al glúteo, se continuo con los tobillos, girando primero uno y luego el otro, después se procedió con llevar el talón a los glúteos de manera más rápida y elevaciones de rodilla al pecho de igual manera acelerado.

Después se formaron a los alumnos en un extremo del patio, específicamente en una esquina, se trasladaron hasta la otra esquina dando saltos intercalados con un pie a la vez que elevaban la mano de la pierna contraria que alzaban,

posteriormente de regreso hicieron desplazamientos laterales desde la equina contraria.

Para el tren inferior que fue donde se enfatizó más, se comenzó colocando las manos en las cinturas y haciendo círculos con la cadera, después pasamos las manos a las rodillas y flexionamos y extendimos piernas, de manera lenta llevamos el talón al glúteo, continuamos con los tobillos, girándolos primero uno y luego el otro, se procedió con llevar el talón a los glúteos de manera más rápida y elevaciones de rodilla al pecho de igual manera acelerado,

Posteriormente se les pregunto a los alumnos que si recordaban como se les evaluó la resistencia en una ocasión pasada, a lo que todos respondieron que si, por lo que se les acomodaron conos en las líneas previamente marcadas, dividiendo el patio, ocupando 24 metros de largo en dos, es decir 12 metros de ambos extremos al centro, en el principio de ambos y en medio fue donde se colocaron los conos como referencias.

Después se enumeraron del uno al dos a los alumnos, esto con el fin de dividir al grupo de manera más rápida, así solamente se les indico que los numero uno se fueran al otro extremo de la cancha y los dos al lado contrario, los alumnos se fueron a colocar, se les repitieron indicaciones de que no se podían detener para nada salvo que ya no pudieran hacer la actividad, se insistió en que no eran carreritas para que no buscaran ir demasiado rápido en un principio ni pensarán en competir con algún compañero, se les pregunto si estaban listos y antes de dar comienzo preparo celular para poner el cronometro y asegurarse de que la actividad fuera de 12 minutos.

Cuando se dio comienzo (Anexo 23) algunos alumnos comenzaron con un ritmo un poco acelerado, pero a todos se les notó concentrados, algunos iban al ritmo de otro compañero para dar el mismo número de vueltas, al cabo del paso del tiempo el ritmo no lo podían sostener por lo que decidían bajarlo para recuperarse y volver a el ritmo con el que empezaron, muchos empezaron a preguntar qué cuanto tiempo faltaba, cuantas vueltas mínimas tenían que dar, a lo que se les respondía que no

hablaran para evitar el dolor del caballo o bajar su rendimiento por respirar de manera inadecuada.

Cuando finalizaron los 12 minutos todos habían culminado la actividad, no como en la ocasión vez del diagnóstico que algunos no logaron terminar los 12 minutos, en la evaluación los alumnos terminaron muy cansados, pero aun así les solicito que siguieran caminando para irse enfriando poco a poco, mientras esto pasaba se les fue llamando conforme una lista de cotejo y se les solicitaba el número de vueltas que habían logrado dar y con esto culmino la actividad.

Inspiración

Se utilizó nuevamente el test de Cooper ya que era necesario recopilar datos y comprarlos con los anteriores obtenidos en el diagnóstico, con el fin de hacer una comparación y lograr ver si se hubo algún tipo de mejora.

La actividad al ser realizada en un espacio mucho más pequeño que la cancha principal, provoco que los alumnos tuvieran que estar más juntos si los ponía desde un mismo lado, por lo que se dividió en dos el área para que todos tuvieran un poco más espacio a lo ancho y tener más libertad de movimiento, por lo mismo también se dividió al grupo en números unos y dos.

Se utilizaron conos para marcar el área de trabajo ya que estos fueron perfectos porque visualmente son muy perceptibles, por su color y por su tamaño no estorban o entorpecen el desarrollo de la actividad.

El calentamiento que se aplico fue cefalocaudal ya que este se consideró que permite ir de arriba a abajo, con las articulaciones, partiendo de la cabeza a los pies, recorriendo articulaciones y musculatura muy importantes del cuerpo, lo que permitía tener una buena preparación del organismo, a su vez las articulaciones se lubricaban, y se preparaban para los movimientos que se iban a realizar en la clase. Mismo calentamiento permitió que los alumnos tuvieran un ritmo de movimiento progresivo, es decir, de menos a más, para que este no sea agresivo o pesado, y así no se hiciera un movimiento para el cual aún no se estaban preparados, disminuyendo el riesgo de una lesión.

Confrontación

Si eres profesor de Educación Física y quieres preparar a tus estudiantes de cara a que se superen en esta prueba y alcancen sus metas, te dejamos algunas pautas básicas a tener en cuenta:

Practica con ellos un entrenamiento que combine ejercicios de fuerza, velocidad y resistencia. (Universidad Europea Online, 2023)

Analizando los consejos que menciona en su blog la universidad europea, se puede entender que el trabajar la fuerza y la resistencia, aspectos que se promovieron y ayudaron a desarrollar en los niños contribuye a que los alumnos estén más preparados para someterse al esfuerzo que requiere el Test de Cooper, aunque no se realizó a manera de entrenamiento, si no con juegos y actividades.

Reconstrucción

La principal fortaleza que se encontró fue el dominio de la actividad tanto como del docente como de los estudiantes, ya que se era la segunda ocasión que se realizaba, por lo que las indicaciones y la realización fue rápida.

Otra fortaleza fue que los alumnos estaban más preparados para poder soportar la carga de la actividad, ya que se utilizaron actividades que ayudaron a desarrollar su resistencia, por lo que el riesgo de algún problema que enfrentaran los alumnos se reducían.

Como debilidad se encuentra el espacio donde se realizó, ya que este limitaba mucho el espacio que tenían los alumnos, quedaron muy juntos en consideración con el compañero de alado, y esto pudo haber provocado algún accidente.

Como debilidad seria el horario en el que se realizó, ya que es limitado debido a que al ser la última clase los alumnos salen, y donde se realizó el diagnóstico es frente a la entrada principal, así que los alumnos de los demás grados salían y pasaban por el área de trabajo.

Un área de oportunidad seria el fomentar la aplicación de este diagnóstico para darle a conocer al alumno su capacidad de resistencia, y con esto motivarlo a

mejorar, ya que muchos mostraron interés por saber su resultado de diagnóstico con el de la evaluación y ver que tanto mejoraron.

Los alumnos deberían de contar con ropa cómoda que permita una buena movilidad y un calzado adecuado para correr, mismo que amortigüe cada pisada y no choque bruscamente el pie con el piso, la suela de este debe ser buena para no resbalar, no debe de estar desgastada.

El calentamiento debería involucrar más movimientos que preparen el recto abdominal para mantenerse muy bien estabilizados, también más preparación para las piernas, con más énfasis en el glúteo, musculatura no muy abordada en el calentamiento, también de la cadera y abductores.

Para finalizar sería necesario ayudar a los niños a relajarse, contar con técnicas que permita a la musculatura poder descansar, ya sea con estiramientos, también que ayude a bajar el ritmo cardíaco, pudiendo ser mediante la respiración, ayudando a los alumnos a controlarla.

3.14 Evaluaciones

Los resultados de las evaluaciones fueron anotados en listas de cotejo, ya que considera que esta es una excelente herramienta que permite tener los criterios y los datos de la persona que se va a evaluar juntos, por lo que la información que se anota se presenta en un orden que facilita el análisis de los resultados obtenidos, se utilizaron tres ponderaciones con números del uno al tres, en donde uno significa que requiere apoyo, dos es aceptable y tres es excelente, y las siglas NP, hacen referencia a que no participo porque no asistió.

La primera actividad “los chapulines”, fue una actividad en la cual se evaluaron tres aspectos, dos procedimentales, que era la realización correcta de la actividad y la culminación de la misma, y un aspecto actitudinal.

Fue una actividad que resultó bien, ningún alumno requiero apoyo, la mayoría obtuvieron resultados aceptables y excelentes, lo que deja ver que los alumnos realizaron de una adecuada manera, siendo más de la mitad del grupo que lo realizo excelente, salvo unos que faltaron corregir algunos movimientos pero lo hicieron

bien, lo que sí cabe recalcar es que los alumnos durante la actividad no mostraron una adecuada actitud, aunque siempre estaban en disposición muchos se quejaban y llegan a hacer movimientos sin dar lo mejor de sí, muchos antes de su participación hacían expresiones corporales como de flojera y de no querer participar, aunque ya estando lo realizan pero desde mi punto de vista les faltó más.

La segunda actividad “suicidas” se evaluó con un aspecto actitudinal, respecto a la actitud del alumno en la actividad, y dos procedimentales, que consistieron en la ejecución correcta del movimiento y la culminación de la actividad. Se consideró que tuvo bastante éxito, todos los alumnos realizaron de manera exente la actividad, también mostraron mayor interés por esta, logrando que más de la mitad del grupo tuviera una excelente actitud, con estos datos también se concluyó que la actividad tuvo un impacto en los alumnos

La tercera actividad “sentadillas explosivas”, fue una actividad con la cual para su evaluación se utilizaron dos aspectos, primeramente, actitudinal respecto al cómo se comportaban y procedimentales tales como la culminación de la actividad y la realización correcta de la misma, que este último fue el que se consideró más valioso, pues involucro el movimiento de la sentadilla el cual requiere mucho control.

Al tener rasgos de mayor técnica para realizarse, la mitad del grupo se evaluó como excelente y la otra mitad en bueno, esto debido a que faltó una mayor técnica durante la ejecución de los movimientos, se corrigió lo más que se pudo, sin embargo hubieron detalles en los movimientos para poder calificarlos como excelentes, y en cuestión en la actitud, a unos si les intereso y se motivaron a hacerla y a otros si bien no se negaron, les intimidaba el desafío y parecía disgustarles un poco sin embargo todos realizaron y completaron la actividad.

La cuarta actividad “el tiempo corre” fue evaluada mediante el criterio de la actitud del alumno, que realmente hiciera todo el recorrido y que culminara sus participaciones, fue una actividad donde más de la mitad del grupo tuvo una excelente actitud, sin embargo, el resto les faltó un poco más de entusiasmo.

En el segundo criterio todo el grupo obtuvo bueno como resultado, y esto debido a que no realizaban en recorrieron al 100%, puesto que había conos como referencias para marcar todo lo que tenían que correr, sin embargo, la mayoría no llegaba al cono, y para regresarse el resto del equipo les ayudaba a hacer trampa, puesto que los empujaban para que dieran vuelta más rápido y con más impulso, pero todos los alumnos completaron la actividad.

En la quinta actividad “tiburón, león, jirafa”, no todo el grupo fue evaluado debido a tres inasistencias, sin embargo, los que si aplicaron fueron bajo los criterios de su actitud, la realización correcta de los movimientos y la culminación de la misma.

Más de la mitad del grupo obtuvo como calificación excelente, sin embargo, los que obtuvieron bueno de calificación en la actitud fue debido a que se quejaban de la actividad, y respecto a la realización de los movimientos, pues al trabajar en equipo hubo falta de coordinación entre ellos, por lo que no saltaban de buena manera, aunque fue minoría la que no ejecutaba bien los movimientos, y en el último criterio todos obtuvieron excelente por completar la actividad.

En la sexta actividad “quítale la cola al mono” hubo tres inasistencias, se evaluaron con los criterios de su actitud durante la actividad, que la realizaran de manera correcta y la culminaran, más de la mitad del grupo obtuvo una calificación de excelente, principalmente en la ejecución correcta de la actividad, respecto a la actitud de los niños demostraron mucho interés y se prestaron para la actividad de buena manera, aparte de que se notaba el interés y la diversión al momento de realizarla, por ultimo a excepción de los que faltaron todos culminaron la actividad.

En la séptima actividad “pesas inquietas” hubo un 100% de asistencia por lo que todos fueron evaluados bajo los criterios de su actitud, la culminación y realización de la misma. El grupo tuvo una excelente actitud durante la actividad, bien no hubo desaprobación ni se negaron a hacerla, aunque repetidamente escuche quejas de que no les interesaba y de que se les hacía pesado, respecto a la ejecución de los movimientos, el grupo se encuentra en aceptable, la razón fue debido a que repetidamente realizaban malos movimientos como meter o abrir de más las

rodillas, pararse de puntillas para bajar, no apoyar la barra en sus hombros y trapecios o no bajar lo suficiente.

Fueron errores que se les indicaba corregir, se notó una mejora, pero, aun así, los alumnos seguían haciendo una mala ejecución, eran menos y también con menor frecuencia, pero esa es la razón por la cual no obtuvieron excelente de calificación, salvo las excepciones de alumnos que, si contaban con buena movilidad y coordinación y que hacían bien los movimientos, y a pesar de esto, todos completaron la actividad, lo mejor que pudieron.

La octava y última actividad “pollos y gallinas” tuvo un 100% de asistencia, y fue la actividad donde todos tuvieron excelente en todos los aspectos, tanto actitudinales y procedimentales, esto debido a que los alumnos tuvieron una excelente actitud y desempeño desde que se les indico de que trataba la actividad y como la iban a realizar y también durante la ejecución de la actividad, desde mi punto de vista fue porque no tenía mucho grado de complejidad la actividad, y fue de mucho interés para los alumnos.

Para finalizar, las ultimas evaluaciones fueron el test de salto horizontal y el test de Cooper, mismos que se usaron para el diagnóstico y que de la misma manera los datos fueron recopilados en una lista de cotejo (Anexo 26), con la pequeña diferencia de que los alumnos en el test de resistencia ya no recorrieron 10 metros como en la primera ocasión, si no que fueron 12, aumentando la distancia por cada vuelta.

En la prueba de salto hubo una mejora comparando los resultados desde la primera vez que se aplicó (Anexo 4 y 5) hasta esta última, con base a las gráficas (Anexo 27 y 28), estos datos de no ser medidos en su mayoría serian imperceptibles, ya que fueron centímetros, analizando que se obtuvo una mejora de cero a diez centímetros como máximo, claro en cada alumno vario y solamente dos personas obtuvieron los mismos resultados que la primera vez, la mayoría aumento entre tres y cinco centímetros.

En la evaluación del test de Cooper y comparando la gráfica (anexo 7) con la de la última evaluación (anexo 29 y 30), se puede observar una mejora significativa en los varones, de los seis alumnos que asistieron, tres obtuvieron excelente como calificación, mientras que la otra mitad obtuvo muy mal de resultado, en las niñas fue donde se obtuvieron resultados más favorecedores, en las gráficas (Anexo 30) se observa como ya no todas las niñas tiene muy mal como calificación si no que un 13% de todas que representaría a 4 alumnos obtuvieron excelente, y el 20% mediano, esto considerando las alumnos que asistieron ese día, por lo que definitivamente en la resistencia fue la capacidad condicional donde más se mejoró.

IV. CONCLUSIÓN

Para finalizar me gustaría concluir hablando acerca de los aprendizajes generales obtenidos durante la elaboración de este informe de prácticas, que me ayudaran a lo largo de mi vida profesional, como lo son las habilidades de absorción, comprensión y selección de información que enriqueció y guio este informe, también de comunicación para poder expresar de manera acertada lo que quería dar a conocer, que a su vez ayudo a ser coherente y asertivo con lo escrito, y por último la ampliación de mi conocimiento sobre el tema del desarrollo de la fuerza y la resistencia en niños de primaria.

Respeto a la experiencia de haber aplicado estas actividades mejore mi liderazgo y control frente a un grupo, mi comunicación para ser más asertivo en las indicaciones, seguridad, confianza, creatividad para solucionar problemas y de adecuar tiempo, espacio y la adaptación del material y por último la experimentación de innovación en las actividades.

Sobre la elaboración de este informe, se puede decir que este brinda información clara y comprensible sobre las estrategias y las actividades que se utilizaron para atender la problemática que se trabajó, esto con referentes teóricos por lo que cualquier persona que lo lea, va a entenderlo y podrá utilizarlo para la obtención de información.

Con los alumnos se logró que mediante juegos y actividades desarrollaran sus capacidades físicas condicionales de fuerza y resistencia, ya que se observó una mejora en ambas condiciones, siendo esta muy poca, pero no se quedaron con la misma capacidad de ejercer fuerza en sus piernas para poder dar un salto más potente y más largo, ni de poder resistir la misma fatiga.

Otro logro aparte del desarrollo de sus capacidades fue la mejora de su habilidad para saltar, específicamente en la técnica en su salto horizontal, aspecto muy importante y que también se vio reflejado en los resultados de los test que se aplicaron tanto en el diagnóstico y en la evaluación final.

Los instrumentos que se utilizaron para la recopilación de la información fueron listas de cotejo, y las actividades de evaluación tanto inicial como final fueron el test de salto horizontal y el test de Cooper, seleccionados ya que considero fueron adecuados para medir el nivel de los alumnos, ambos fueron aplicados en diferentes condiciones, ya que la primera vez se hizo en la cancha principal de la escuela, con mayor amplitud, y la superficie es resbalosa, aunque para diagnosticar la fuerza se cambió de lugar dentro de la misma área a una superficie menos resbalosa, la cual permitía mayor adherencia de los pies al piso.

La segunda aplicación de esta evaluación se realizó en el patio frente a la entrada principal, espacio más pequeño que la cancha principal, pero con la ventaja de que tiene una superficie menos resbalosa, pero de algunas áreas desniveladas, en esta ocasión, en vez de 10 metros se aumentó a 12 en el test de Cooper, y para el test de fuerza se buscó una superficie firme, plana y que no fuera resbalosa.

Comparando ambas evaluaciones se observa la mejora, siendo más centímetros saltados por parte de los alumnos y más metros que fueron capaces de recorrer los alumnos, mejorando significativamente su resistencia.

Para culminar mocionare recomendaciones que considero necesarias para una mejor aplicación de las actividades para la resolución de la problemática de la falta de desarrollo de la fuerza y la resistencia, con el fin de que futuros lectores de este informe de prácticas obtengan una buena fuente de información y guía.

Empezando por el hecho de que este es un tema el cual la mayoría de la población no está bien informada, por lo que existen muchos mitos y prejuicios que limitan el estudio y el desarrollo de la fuerza y la resistencia en los niños, así que pese a todo pronóstico en contra o desaprobación por la inclinación a esta problemática, es muy interesante y necesaria la aplicación y el análisis de estos temas, así que hay que adentrarse con seguridad y paciencia.

Otra recomendación seria dedicar buen tiempo a la obtención de fuentes de información confiables para poder enriquecerse del tema, y no solo conformarse

con páginas de internet, si no indagar más, con preguntas a personas o profesionales del tema, videos, libros y de más fuentes de información.

Aprendí que desarrollar estas capacidades en los niños otorga muchos beneficios a su salud, tanto a nivel físico como psicológico, tales como mayor densidad ósea, incremento de la musculara y mejor control de esta, mejor control motriz, mejor funcionamiento del sistema cardiorrespiratio, menor fatiga para realizar las actividades etc.

Por lo que todos los educadores físicos, o personal encargado de potenciar y desarrollar las capacidades de los niños ya sea en las escuelas o en un lugar deportivo deberían de incluir actividades para trabajar la fuerza y la resistencia y así lograr brindar todos los beneficios a los niños y así también fomentar que los niños se interesen por este tema y ayudar a que más personas estén informadas y se erradiquen los mitos que perjudican la mejora de dichas capacidades.

V. BIBLIOGRAFÍA

- ANDRADES, J. A. (s.f.). *vitónica*. Obtenido de vitónica:
<https://www.vitonica.com/entrenamiento/entrenamiento-de-fuerza-en-los-ninos>
- ANDREU, G. (8 de Febrero de 2021). *vitónica*. Obtenido de vitónica:
<https://www.vitonica.com/entrenamiento/conexion-mente-musculo-sirve-cuando-recurrir-a-ella>
- BBC MUNDO. (22 de Enero de 2015). *BBC NEWS MUNDO*. Obtenido de BBC NEWS MUNDO:
https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/01/150122_deportes_juegos_infantiles_ejercicios_en_forma_jmp
- Campuzano López, S. (Abril de 2014). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com:
<https://www.efdeportes.com/efd191/entrenamiento-en-el-ambito-deportivo.htm>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades . (s.f.). Obtenido de CDC:
<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>
- Cigna. (20 de Septiembre de 2021). Obtenido de Cigna: <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/etapas-del-desarrollo-de-los-11-a-los-14-aos-de-abo8758>
- Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil. (2018). *Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones*. Obtenido de https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consensos_entrenamiento-de-la-fuerza-en-ninos-y-adolescentes-beneficios-riesgos-y-recomendaciones-80.pdf
- Dayliuvis Diaz López, R. R. (2019). Referentes teóricos del desarrollo de la saltabilidad en la categoría 7-8 años. *Revista científico-educacional de la provincia Granma*, 191-202.
- Elba Francisco Castillo Mustelier, I. P. (Octubre de 2014). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com : <https://www.efdeportes.com/efd197/juegos-para-mejorar-la-resistencia-aerobia.htm>
- ELSEVIER. (Diciembre de 2016). *ELSEVIER*. Obtenido de ELSEVIER: <https://www.elsevier.es/es-revista-magister-375-articulo-beneficios-del-entrenamiento-fuerza-educacion-S0212679616300196#:~:text=Aplicando%20el%20entrenamiento%20de%20fuerza,2014%3B%20Pe%20C3%B1a%20et%20al.%2C>
- Fader, F. (27 de Junio de 2013). *G-SE*. Obtenido de https://g-se.com/resistencia_6480-bp-T57cfb26e67425
- FORMA INFANCIA. (11 de Enero de 2021). *FORMA INFANCIA EUROPEAN SCHOOL*. Obtenido de <https://formainfancia.com/juegos-velocidad-beneficios-ejemplos/>
- Fundación Aprende con Reyhan. (s.f.). *Fundación Aprende con Reyhan*. Obtenido de Fundación Aprende con Reyhan: <https://aprendeconreyhan.org/tipos-de-fuerza-en-educacion-fisica/>
- García Vega, L. (8 de Febrero de 2021). *paraBebés*. Obtenido de paraBebés:
<https://www.parabebes.com/juegos-de-persecucion-que-son-objetivos-y-tipos-5108.html>

- González, P. L. (s.f.). *AXA Health Keeper*. Obtenido de AXA Health Keeper: <https://www.axahealthkeeper.com/blog/entrenamiento-de-fuerza-explosiva-los-mejores-ejercicios/#:~:text=La%20fuerza%20explosiva%20o%20potencia,tenis%2C%20atletismo%2C%20futbol%E2%80%A6>)
- healthychildren.org. (21 de Noviembre de 2015). *healthychildren.org en español*. Obtenido de healthychildren.org en español: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sports/Paginas/Strength-Training.aspx#:~:text=El%20entrenamiento%20de%20fuerza%20mejora,reduce%20los%20niveles%20de%20colesterol>.
- Heredia Elvar, J., R Costa, M., Chulvi Medrano, I., Isidro Donate, F., & Soro, J. (25 de Marzo de 2007). *G-SE*. Obtenido de G-SE: <https://g-se.com/determinacion-de-la-carga-de-entrenamiento-para-la-mejora-de-la-fuerza-orientada-a-la-salud-fitness-muscular-794-sa-K57cfb27188271>
- Herrera, F. A. (30 de septiembre de 2013). *G-SE*. Obtenido de G-SE: <https://g-se.com/fuerza-muscular-bp-657cfb26d5ce2b>
- INSTITUTO DE PROFESIONALIZACIÓN DEL MAGISTERIO POTOSINO. (s.f.). *ESTRATEGIAS DIDACTICAS*.
- Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física. (15 de Mayo de 2018). *ISAF*. Obtenido de ISAF: <https://blog.institutoisaf.es/test-de-cooper>
- José Agustín Centeno Centeno, T. M. (Febrero de 2018). *Repositorio Institucional UNAN-Managua*. Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/10163/1/6922.pdf>
- López, R. (2012). La pertinencia en las evaluaciones diagnósticas físicas y deportivas del Departamento de Educación Física del Instituto Pedagógico de Caracas. *Scielo*.
- Manjón Pozas, D., & Lucena Zurita, M. (s.f.). *DUGIDocs*. Obtenido de DUGIDocs: <https://dugi-doc.udg.edu/handle/10256/2762>
- Manzanas García, A. (30 de junio de 2020). *efisiopediatric*. Obtenido de efisiopediatric: <https://efisiopediatric.com/como-podemos-valorar-la-fuerza-en-los-ninos/>
- Marisela, A. H. (2015). EL DIAGNÓSTICO EDUCATIVO, UNA IMPORTANTE HERRAMIENTA PARA ELEVAR LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN EN MANOS DE LOS DOCENTES. *Atenas*, 63-74.
- Márquez, K. (27 de Enero de 2017). *Viding*. Obtenido de Viding: <https://viding.es/blog/beneficios-del-entrenamiento-resistencia/>
- Organización Mundial de la Salud. (25 de Noviembre de 2020). DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS. *DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS*.
- P. Mullins, T. (1 de Agosto de 2013). *EFIPATIO*. Obtenido de EFIPATIO: <https://efimullins.blogspot.com/2013/08/contenidos-y-actividades-nivel-inicial.html>

- Padilla Alvarado, J. R. (Febrero de 2015). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com:
<https://www.efdeportes.com/efd201/fuerza-y-flexibilidad-tablas-de-clasificacion.htm>
- Palau, X. (Septiembre de 2005). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com:
<https://www.efdeportes.com/efd88/resist.htm#:~:text=La%20ejercitaci%C3%B3n%20de%20la%20resistencia%20la%20podemos%20empezar%20a%20trabajar,circuitos...la%20carga%20de>
- Peñas Troyano, M. y. (2005). Obtenido de
[file:///C:/Users/Centro%20de%20Computo/Downloads/22001-Texto%20del%20art%C3%ADculo-334693-1-10-20120113%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Centro%20de%20Computo/Downloads/22001-Texto%20del%20art%C3%ADculo-334693-1-10-20120113%20(1).pdf)
- Pérez Muñoz, S., Domínguez Muñoz, R., Arenas García, J. G., Luis Pereira, J. M., & Barroso García, C. (Junio de 2015). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com:
<https://www.efdeportes.com/efd205/importancia-de-los-juegos-cooperativos-en-educacion.htm>
- Pérez, M. (15 de Octubre de 2021). *Concepto Definición*. Obtenido de Concepto Definición:
<https://conceptodefinicion.de/juego/#:~:text=Juegos%20competitivos%3A%20son%20aquellos%20en,capacidades%20entre%20los%20competidores%2C%20se>
- Rehabilitación e Intervención Especializada. (s.f.). *RIE | Rehabilitación e Intervención Especializada*. Obtenido de RIE | Rehabilitación e Intervención Especializada:
<https://www.riehabilitacion.com.mx/entrenamiento-resistencia-ninos-jovenes/>
- Reverter-Masía, J., Mayolas Pi, C., Gil Galve, A., & Plaza-Montero, D. (18 de Junio de 2009). *REEFD*. Obtenido de REEFD: <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/320>
- Reyes, A. A. (Marzo de 2014). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com:
<https://www.efdeportes.com/efd190/conceptos-basicos-sobre-la-fuerza-muscular.htm>
- Rosa Guillamón, A. (Noviembre de 2013). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com:
<https://www.efdeportes.com/efd186/metodologia-de-entrenamiento-de-la-fuerza.htm>
- Sariola, J. A. (Septiembre de 2005). *IdeasSporTraining*. Obtenido de IdeasSporTraining:
<https://www.mirallas.org/Esport/Resistencia.pdf>
- SEGOB. (30 de Agosto de 2022). Obtenido de DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN:
https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5662858&fecha=30/08/2022#gsc.tab=0
- tech MÉXICO. (29 de Julio de 2022). *tech MÉXICO school of sports science*. Obtenido de tech MÉXICO school of sports science : <https://www.techitute.com/mx/ciencias-del-deporte/blog/adaptacion-neuromuscular>
- UNIR LA INIVERSIDAD EN INTERNET. (4 de Abril de 2022). Obtenido de UNIR LA INIVERSIDAD EN INTERNET: <https://mexico.unir.net/educacion/noticias/etapa-preoperacional/#:~:text=Etapa%20de%20las%20operaciones%20concretas,pueden%20o%C3%ADr%2C%20tocar%20y%20experimentar.>

Universidad Europea Online. (13 de Enero de 2023). *Universidad Europea Online*. Obtenido de Universidad Europea Online: <https://innovacion-educativa.universidadeuropea.com/noticias/test-cooper/>

ANEXOS



Anexo 1: Mapa de la ubicación de la escuela primaria Francisco Martínez de la Vega extraída

<https://www.google.com/maps/place/Escuela+Primaria+Francisco+Mart%C3%ADnez+de+la+Vega/@22.1278187,-100.9313177,17z/data=!4m5!3m4!1s0x842aa3b6b714dd15:0x70451cf761720fe9!8m2!3d22.127188!4d-100.9288519>).

Anexo 2: Rubrica de Evaluación diagnostica: Grado 6° Grupo “B” Semana 27-29/09/22

Nombre del alumno:	Fuerza (Salto Horizontal) M	Resistencia (Prueba de 12 minutos)	total
1 RANDY “N”	1,06	73 (7.30m)	730m
2 ELIZABETH “N”	1,19	80 (7.40m)	800m
3 VANESSA “N”	1,07	120 (11,30m)	1200m
4 PABLO “N”	97	100 (11.30)	1000m
5 JATZIRI “N”	1,50	120 (9.50m)	1200m
6 VANIA “N”	1,31	101	1100m

7 VALERIA "N"	1,41	No lo realizo	-
8 NOEMY "N"	1,25	86 (9,00m)	860m
9 NATALIA "N"	1	110	1100m
10 SOPHIE "N"	1,31	160	1600m
11 JUANA "N"	1	60 (6,50m)	600m
12 CARLOS "N"	1,38	140	1400m
13 FDERNANDA "N"	1,22	128	1280m
14 AMERICA "N"	1,53	No lo realizo	-
15 SEBASTIAN "N"	1,53	72 (6m)	720m
16 ARIADNA "N"	1,15	50 (6,30m)	500m
17 CAROLINA "N"	1,05	116 (11.40m)	1160m
18 ALAN "N"	1,68	65 (6m)	650m
19 PAOLA "N"	1,24	156	1560m
20 EVELYN "N"	1,40	160	1600m
21 DORIAN "N"	1,24	150	1500m
22 ABRIL "N"	1,25	112	1120m
23 SAUL "N"	1,13	100 (9,30m)	1000m
24 LILIANA "N"	1,42	164	1640m
25 MARIA "N"	1,08	110	1100m
26 CHERESADA "N"	1,15	130	1300m
27 DANIELA "N"	1,03	117 (10.30m)	1170m
28 JACOB "N"	1	122	1220m

Clasificación salto Horizontal

Naranja	Bien
Amarrillo	Aceptable
Crema	Deficiente
rojo	Critico

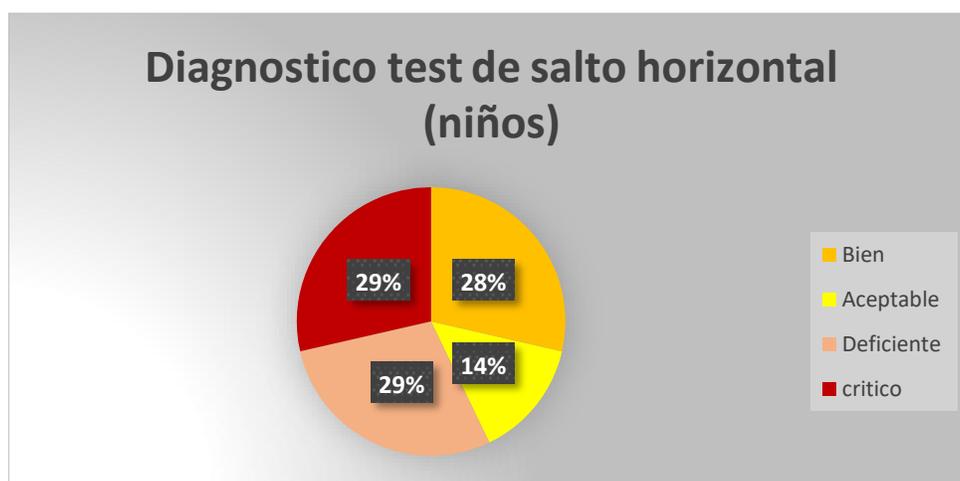
Clasificación test de Copper

Marrón	Excelente
Naranja	Bueno
Amarrillo	Mediano
Crema	Mal
rojo	Muy mal

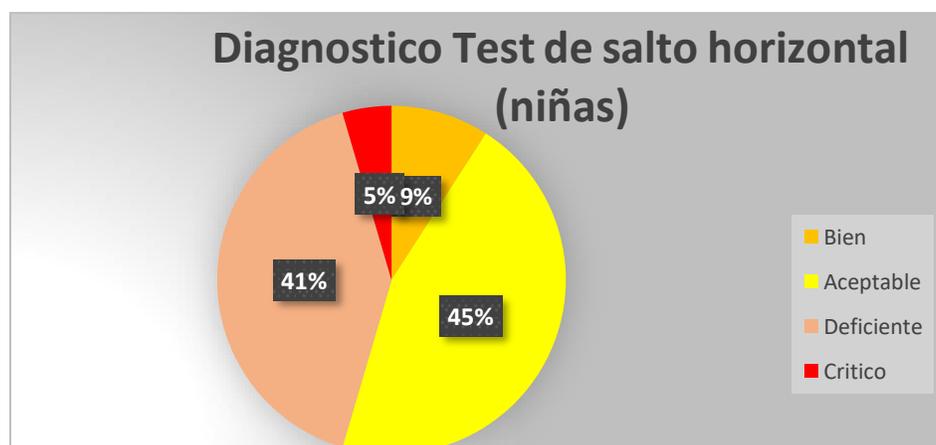
Cuadro 12. Clasificación Cualitativa de la Fuerza-Salto Longitudinal para grupos de 10 a 12 y 13 a 14 años

Nivel de Clasificación	10 a 12 años		13 a 14 años	
	Chicos (mts)	Chicas (mts)	Chicos (mts)	Chicas (mts)
1. Excelente	≥ 1,74	≥ 1,72	≥ 1,93	≥ 1,55
2. Bien	1,53 – 1,73	1,45 – 1,71	1,68 – 1,92	1,32 – 1,54
3. Aceptable	1,33 – 1,52	1,17 – 1,44	1,44 – 1,67	1,09 – 1,31
4. Deficiente	1,10 – 1,32	0,87 – 1,16	1,16 – 1,43	0,84 – 1,08
5. Crítico	≤ 1,09	≤ 0,86	≤ 1,15	≤ 0,83

Anexo 3: Imagen con los resultados del test de salto longitudinal extraída de <https://efdeportes.com/efd201/fuerza-y-flexibilidad-tablas-de-clasificacion.htm>



Anexo 4: Grafica de resultados de salto horizontal (niñas)



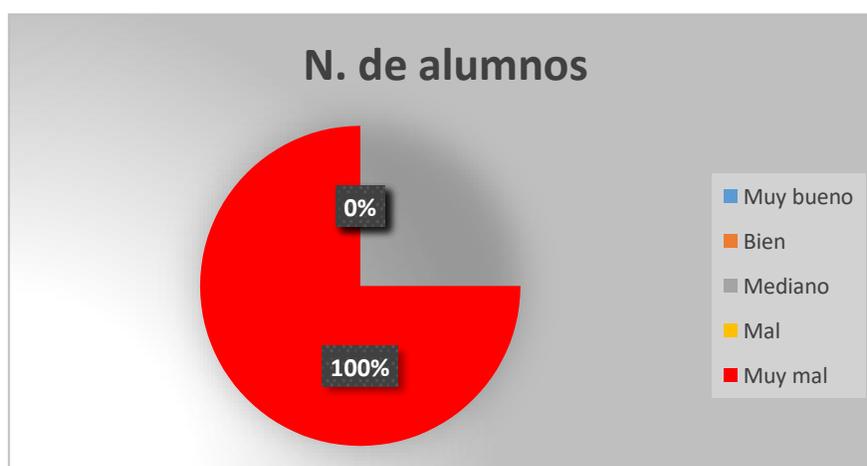
Anexo 5: Grafica de resultados de salto horizontal (niñas)

Carrera	Edad de los Hombres						
	13 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	< 60	
Muy mal	2100	1950	1900	1850	1650	1400	
Mal	2200	2100	2100	2000	1850	1650	
Mediano	2500	2400	2350	2250	2100	1950	
Bueno	2750	2650	2500	2500	2300	2150	
Muy Bueno	3000	2850	2700	2650	2550	2500	
Excelente	3000	2850	2750	2650	2550	2500	

Carrera	Edad de las Mujeres						
	13 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	< 60	
Muy mal	1600	1550	1500	1400	1350	1250	
Mal	1900	1800	1700	1600	1500	1400	
Mediano	2100	1950	1900	1800	1700	1600	
Bueno	2300	2150	2100	2000	1900	1750	
Muy Bueno	2450	2350	2250	2150	2100	1900	
Excelente	2450	2350	2250	2150	2100	1900	

Anexo 6.: Resultados del test de Cooper extraída de

<https://blog.institutoisaf.es/test-de-cooper>



Anexo 7: Grafica de resultados del test de Copper (niñas y niños)



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA



CICLO ESCOLAR 2022-2023

SECUENCIA DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

Primer trimestre

PLAN DE SESIÓN

Nombre del DoF: Diego Guadalupe Moncivals Vázquez		ESC. PRIMARIA FRANCISCO MARTÍNEZ DE LA VEGA	
Grado: 6° PRIMARIA		Fecha: 26-30 Septiembre	
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la motricidad		Eje COMPETENCIA MOTRIZ	
Aprendizaje Esperado: • Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal.			
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: RUBRICAS			
Estrategias Didácticas: Sesión cerrada		Recursos Didácticos: Cinta métrica, gises, aros, costalito	
Estilos de Enseñanza a utilizar Mando directo		Acciones con las que promoverá la participación de los alumnos: A TRAVÉS DE PREGUNTAS	
Propósito o intención Didáctica de la Sesión: Que el alumno mejore su fuerza y resistencia mediante actividades colectivas e individuales.			
Actividades o tareas de la sesión	Calentamiento céfalo caudal al ritmo de la canción The Black Eyed Peas - Pump It (Official Music Video)		
	<p>Actividad 1: Test de fuerza en plerna: salto longitudinal horizontal</p> <p>Actividad 2: Salta y corre. Se forman los equipos detrás de una línea de salida. A una distancia determinada por el profesor se traza la meta. Frente a cada equipo y a un metro de distancia se debe situar los aros, colocados uno detrás del otro y separados entre sí también por 1 m. A la señal del maestro, el primer alumno de cada equipo avanza hacia los aros y los salta. Debe llegar corriendo a la línea final y situarse detrás de esta. El segundo alumno de cada equipo realiza la actividad, después que el primero esté colocado detrás de la línea de llegada, frente a él, y así sucesivamente hasta que llegue el último niño de cada hilera. Si es necesario se ira aumentando la distancia entre los aros.</p> <p>Actividad 3: Lanza el costalito Los alumnos se posicionarán en un extremo de la cancha, divididos en equipos, lo que harán es lanzar el costalito en línea hacia el frente lo más fuerte que puedan, una vez lanzado tendrán que correr a donde callo y recogerlo para volverlo a lanzar, y así sucesivamente hasta llegar al otro extremo de la cancha. Ganará el equipo que haga todo el recorrido primero.</p> <p>Cierre: Estiramiento y respiración</p>		
Observaciones	<p>- Permitir mas intentos en el test</p> <p>- Hacerlo mas rapido para tener mas tiempo para otras actividades</p>		

Anexo 8. Planeación del diagnóstico del test de salto horizontal



PLAN DE SESIÓN

Nombre del DoF: Diego Guadalupe Moncivais Vázquez		ESC. PRIMARIA FRANCISCO MARTÍNEZ DE LA VEGA	
Grado: 6ª PRIMARIA		Fecha: 26-30 Septiembre	
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la motricidad		Eje COMPETENCIA MOTRIZ	
Aprendizaje Esperado: - Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal.			
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: RUBRICAS			
Estrategias Didácticas: Sesión cerrada		Recursos Didácticos: Conos, cronometro	
Estilos de Enseñanza a utilizar Mando directo		Acciones con las que promoverá la participación de los alumnos: A TRAVES DE PREGUNTAS	
Propósito o Intención Didáctica de la Sesión: Que el alumno mejore su fuerza y resistencia mediante actividades colectivas e individuales.			
Actividades o tareas de la sesión	Calentamiento céfalo caudal al ritmo de la canción The Black Eyed Peas - Pump It (Official Music Video)		
	<p>Actividad 1: Test de Cooper</p> <p>Actividad 2: El gusano que más crece Los alumnos se distribuirán por la cancha y estarán separados, se escogerán a 3 personas, las cuales serán la cabeza del gusano. Ellos deberán de tocar el hombro a su compañero y este deberá pasar entre las piernas del compañero, el cual la cabeza del gusano deberá de abrirlas para que este pase, una vez hecho el que se comió, se para y se forma atrás de la cabeza del gusano tomándolo de los hombros, y así sucesivamente hasta que el gusano crezca mas, ganara el gusano que sea más grande. Los gusanos deben evitar chocar entre si.</p> <p>Actividad 3: Pares y nones Los alumnos se distribuirán por la cancha, estarán moviéndose libremente, mientras que el maestro canta "a pares y nones vamos a jugar el que quede solo ese perderá" cuando termina esa frase deberá decir un número, el cual los alumnos deberán agruparse para alcanzar el número que el maestro dijo.</p> <p>Cierre: Estiramiento y respiración</p>		
Observaciones	<p>Dejar mas a los alumnos</p> <p>Dejar clara las indicaciones y reglas</p>		

Anexo 9: Planeación del diagnóstico de Cooper



Anexo 10: Formación de equipos para la actividad “Los chapulines”



Anexo 11. Niños realizando la actividad “Suicidas”



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
 BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA



Nombre del DoF: Diego Guadalupe Monciváis Vázquez		ESC. PRIMARIA FRANCISCO MARTÍNEZ DE LA VEGA	
Grado: 6° PRIMARIA		Fecha: 23 de febrero	
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la motricidad		Eje COMPETENCIA MOTRIZ	
Aprendizaje Esperado: Evalúa su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto con el propósito de sentirse y saberse competente.			
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Lista de cotejo			
Estrategias Didácticas: Iniciación deportiva Actividades recreativas Juegos cooperativos		Recursos Didácticos: Balón de básquet, 2 aros	
Estilos de Enseñanza a utilizar Mando directo		Acciones con las que promoverá la participación de los alumnos: A TRAVÉS DE PREGUNTAS	
Propósito o Intención Didáctica de la Sesión: Que los alumnos mediante actividades recreativas, juegos cooperativos y actividades de iniciación deportiva aprenda y practique el fundamento del pase en básquet y desarrolle su fuerza y resistencia.			
Actividades o tareas de la sesión	<p>Calentamiento: se hará un calentamiento cefalocaudal al ritmo de la canción</p> <p>Actividad 1 Los chapulines El grupo se divide en equipos, cada uno deberá tener un objeto personal en sus manos, se forman en hileras y el primero de cada una de ellas da un salto horizontal lo más fuerte que pueda y en donde caiga será el nuevo punto de partida del siguiente integrante del equipo. Así sucesivamente hasta llegar a la meta establecida por el maestro previamente.</p> <p>Actividad 2 Los suicidas El grupo se dividirá en 4 equipos de uno en uno irán saliendo trotando hasta llegar a un cono que estará a cierta distancia del punto de partida del equipo, lo toca y regresa de espaldas nuevamente al punto de partida, para posteriormente realizar lo mismo, pero ahora hacia un cono que estará al doble de distancia que el primero y así sucesivamente hasta tocar cuatro conos.</p> <p>Actividad 3 Tiro al aro Se divide el grupo en dos equipos, cada equipo deberá de posicionarse en un extremo de la cancha, se escogerán a dos alumnos, los cuales actuarán como defensas, los primeros integrantes de cada fila saldrán botando el balón hasta llegar a la zona de tiro previamente marcada y desde ahí tratar de tirar para que el balón caiga dentro del aro, a su vez tendrán que evitar que el balón sea interceptado por los defensas.</p> <p>Cierre: estiramiento y relajación mientras se reflexiona sobre la clase</p>		
	Observaciones	<p><i>Explica las actividades No es competitivo Mejora el calentamiento.</i></p>	

Anexo 12: Planeación de las actividades “Los chapulines” y “Suicidas”



Anexo 13: Equipos esperando su turno en la actividad “Sentadillas explosivas”



Anexo 14: Niños corriendo en la actividad “El tiempo corre”



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
 BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA



Nombre del DoF: Diego Guadalupe Moncivais Vázquez		ESC. PRIMARIA FRANCISCO MARTÍNEZ DE LA VEGA	
Grado: 6° PRIMARIA		Fecha: 28 de febrero	
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la motricidad		Eje COMPETENCIA MOTRIZ	
Aprendizaje Esperado: Evalúa su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto con el propósito de sentirse y saberse competente.			
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Lista de cotejo			
Estrategias Didácticas: Iniciación deportiva Actividades recreativas Juegos competitivos		Recursos Didácticos: Pelotas de vinil	
Estilos de Enseñanza a utilizar Mando directo		Acciones con las que promoverá la participación de los alumnos: A TRAVÉS DE PREGUNTAS	
Propósito o Intención Didáctica de la Sesión: Que los alumnos mediante actividades recreativas, juegos competitivos actividades de iniciación deportiva aprenda y practique el fundamento del pase en básquet y desarrolle su fuerza y resistencia.			
Actividades o tareas de la sesión	Calentamiento: se hará un calentamiento cefalocaudal al ritmo de la canción		
	<p>Actividad 1 Sentadillas explosivas El grupo se divide en equipos, se posicionarán en un extremo de la cancha formados en hileras, los primeros de cada una de estas, deberán dar 5 sentadillas sin sobrepasar los 90° de flexión de rodillas, pero estas al momento de subir darán un salto explosivo verticalmente, una vez hecho esto saldrán corriendo con una pelota de plástico en las manos, llegando a unos conos donde frenarán y lanzarán la pelota desde ese punto tratando de que caiga dentro de un círculo formado por conos. las sentadillas</p> <p>Actividad 2 El tiempo corre El grupo se divide en equipos, los alumnos de uno en uno saldrán corriendo a su máxima velocidad durante un periodo de 15 segundos, tratando de recorrer la mayor distancia posible.</p> <p>Actividad 3 Pases locos Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez.</p> <p>Cierre: estiramiento y relajación mientras se reflexiona sobre la clase</p>		
Observaciones	<p>Enfatizar más el cuidado de la técnica aumentar repeticiones.</p>		

Anexo 15: Planeación de las actividades “Sentadillas explosivas” y “El tiempo corre”



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA



Nombre del DoF: Diego Guadalupe Moncivais Vázquez		ESC. PRIMARIA FRANCISCO MARTÍNEZ DE LA VEGA	
Grado: 6° PRIMARIA		Fecha: 07 de marzo	
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la motricidad		Eje COMPETENCIA MOTRIZ	
Aprendizaje Esperado: Evalúa su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto con el propósito de sentirse y saberse competente.			
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Lista de cotejo			
Estrategias Didácticas: Iniciación deportiva Juegos cooperativos Juegos de persecución Estilos de Enseñanza a utilizar Mando directo		Recursos Didácticos: Paliacates	
		Acciones con las que promoverá la participación de los alumnos: A TRAVES DE PREGUNTAS	
Propósito o Intención Didáctica de la Sesión: Que los alumnos mediante juegos cooperativos, de persecución y actividades de iniciación deportiva aprenda y practique el fundamento del pase en básquet y desarrolle su fuerza y resistencia.			
Actividades o tareas de la sesión	Calentamiento: se hará un calentamiento cefalocaudal al ritmo de la canción		
	<p>Actividad 1 Tiburón, león, jirafa Se divide al grupo en tres equipos, los alumnos deberán formarse en hilera, posicionados en un extremo de la cancha, deberán tomar del hombro al compañero que está adelante, y tendrán que ir saltando todo el equipo sin soltarse, si el maestro dice tiburón, los alumnos darán un salto en diagonal a la izquierda, y si dice león, el salto será hacia enfrente.</p> <p>Actividad 2 Quítale la cola al mono Se distribuyen los alumnos por toda la cancha, cada alumno deberá de traer su propio paliacate, el cual se colocarán en la cintura, atorándolo con el pants, siendo esta actividad un juego de persecución, una vez iniciada la actividad, los alumnos deberán de tratar de quitar el mayor número de paliacates, procurando evitar que no le quiten el suyo, si esto sucede, el alumno podrá continuar, la actividad para hasta que ya nadie tenga su paliacate en la cadera.</p> <p>Cierre: estiramiento y relajación mientras se reflexiona sobre la clase</p>		
Observaciones	<p>Individua la actividad de Tiburón, León, Jirafa</p> <p>Mejorar el calentamiento</p> <p>Buscar un espacio amplio</p>		

Anexo 16: Planeación “Tiburón, león jirafa” y “Quítale la cola al mono”

Anexo



Anexo 17: Formación de los equipos para la actividad “Quítale la cola al mono”



Anexo 18: Niños en formación de la actividad “Tiburón, león, jirafa”



Anexo 19: Actividad “Pesas inquietas”



Anexo 21: Niños sentados en la actividad “Pollos y gallinas”



Anexo 22: Toma de datos del test de salto horizontal



Anexo 23: Niños realizando el test de Cooper



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO



LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre del DoF: Diego Guadalupe Moncivais Vázquez		ESC. PRIMARIA FRANCISCO MARTÍNEZ DE LA VEGA	
Grado: 6° PRIMARIA		Fecha: 14 de marzo	
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la motricidad		Eje COMPETENCIA MOTRIZ	
Aprendizaje Esperado: Evalúa su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto con el propósito de sentirse y saberse competente.			
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Lista de cotejo			
Estrategias Didácticas: Iniciación deportiva		Recursos Didácticos: Cinta métrica, 2 balones de básquet	
Estilos de Enseñanza a utilizar Mando directo		Acciones con las que promoverá la participación de los alumnos: A TRAVÉS DE PREGUNTAS	
Propósito o Intención Didáctica de la Sesión: Que los alumnos mediante un test de fuerza reconozca su capacidad de aplicar fuerza en sus piernas.			
Actividades o tareas de la sesión	Calentamiento: se hará un calentamiento cefalocaudal al ritmo de la canción		
	<p>Actividad 1 Test de salto horizontal desde parado Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el alumno se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás. Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El alumno/a puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez. Se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.</p> <p>Actividad 2 Pasa el balón Los alumnos se pondrán frente a frente en fila, al balón enfrente de ellos, a la señal de hasta adelante lo tomara y lo pasara hasta atrás de uno por uno, cuando el ultimo lo tenga, este deberá ir botando y dar una vuelta entera a las dos filas, cuando llegue a su lugar, los demás tendrán que abrir las piernas para que su compañero pase en medio de ellos, ganará el alumno que llegue primero hasta el frente.</p> <p>Cierre: estiramiento y relajación mientras se reflexiona sobre la clase</p>		
Observaciones	<p>- Buscar una buena superficie, no tan áspera como</p> <p>- Permitir practicar la técnica y explicarla bien</p>		

Anexo 24: Planeación de la evaluación del test de salto horizontal



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
 BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA



Nombre del DoF: Diego Guadalupe Monciváis Vázquez		ESC. PRIMARIA FRANCISCO MARTÍNEZ DE LA VEGA	
Grado: 6° PRIMARIA		Fecha: 16 de marzo	
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la motricidad		Eje COMPETENCIA MOTRIZ	
Aprendizaje Esperado: Evalúa su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto con el propósito de sentirse y saberse competente.			
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Lista de cotejo			
Estrategias Didácticas: Iniciación deportiva		Recursos Didácticos: 2 Balones de básquet, cronometro	
Estilos de Enseñanza a utilizar Mando directo		Acciones con las que promoverá la participación de los alumnos: A TRAVES DE PREGUNTAS	
Propósito o Intención Didáctica de la Sesión: Que los alumnos mediante un test reconozca su capacidad de resistencia.			
Actividades o tareas de la sesión	Calentamiento: se hará un calentamiento cefalocaudal al ritmo de la canción		
	<p>Actividad 1 Test de Cooper o Test de los 12 minutos Consiste en recorrer la máxima distancia posible durante doce minutos. El alumno/a deberá permanecer en movimiento durante los 12 minutos, aceptándose, si es necesario, periodos de andadura. Es muy fácil de realizar y no requiere de grandes medios técnicos. Tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. Por otro lado, aunque ésta prueba está catalogada como aeróbica, habría que tener en cuenta el sobre esfuerzo que se realiza en los últimos metros o minutos, llegando a crear una situación aeróbica-anaeróbica.</p> <p>Actividad 2 Bota en zic zac Se divide el grupo en dos equipos, en fila colocados en un extremo de la cancha, deberán ir botando el balón de básquet, y atravesar unos conos sin tocarlos a manera de zic zac, cuando terminen regresan y prestan el balón al siguiente compañero.</p> <p>Cierre: estiramiento y relajación mientras se reflexiona sobre la clase</p>		
Observaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar hacer el test en un espacio más amplio - Enfatizar e cumplir con todas las indicaciones - Cuidado de la respiración. 		

Anexo 25: Planeación de la evaluación del test de Cooper

Anexo 26: Rubrica de Evaluación: Grado 6° Grupo "B" Semana 13-17/03/2023

Nombre del alumno:	Fuerza (Salto Horizontal) M	Resistencia (Prueba de 12 minutos)	total
1 RANDY "N"	1,16	100	1200m
2 ELIZABETH "N"	1,25	120	1440m
3 VANESSA "N"	1,10	132	1584m
4 JUAN "N"	1	135	1620m
5 JATZIRI "N"	1,55	120	1440m
6 VANIA "N"	1,35	200	2400m
7 VALERIA "N"	1,51	230	2760m
8 ALEXA "N"	1,30	80	960m
9 NATALIA "N"	1	-	-
10 SOPHIE "N"	1,35	141	1692m
11 JUANA "N"	1,03	175	2100m
12 CARLOS "N"	1,40	250	3000m
13 FDERNANDA "N"	-	135	1620m
14 AMERICA "N"	-	285	3420m
15 SEBASTIAN "N"	1,54	285	3420m
16 ARIADNA "N"	1,18	190	2280m
17 CAROLINA "N"	1,10	190	2280m
18 ALAN "N"	1,69	-	-
19 ELIZABETH "N"	1,27	155	1860m
20 ESTRELLA "N"	1,40	250	3000m
21 DORIAN "N"	1,27	142	1704m
22 ABRIL "N"	1,28	250	3000m
23 SAUL "N"	1,15	285	3420m
24 LILIANA "N"	1,45	140	1680m
25 MARIA "N"	1,12	201	2412m
26 CHERESADA "N"	1,15	119	1428m
27 DANIELA "N"	1,1	144	1728m

28 JACOB "N"

1,03

-

-

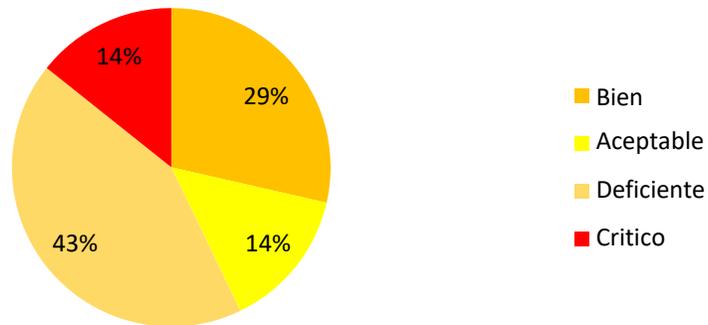
Clasificación salto Horizontal

Naranja	Bien
Amarillo	Aceptable
Crema	Deficiente
rojo	Critico

Clasificación test de Copper

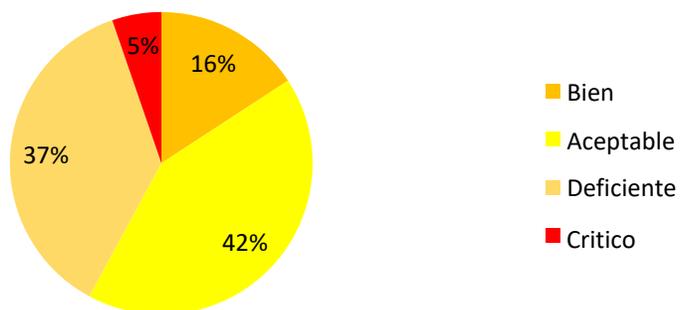
Marrón	Excelente
Naranja	Bueno
Amarillo	Mediano
Crema	Mal
rojo	Muy mal

Test de salto horizontal (niños)

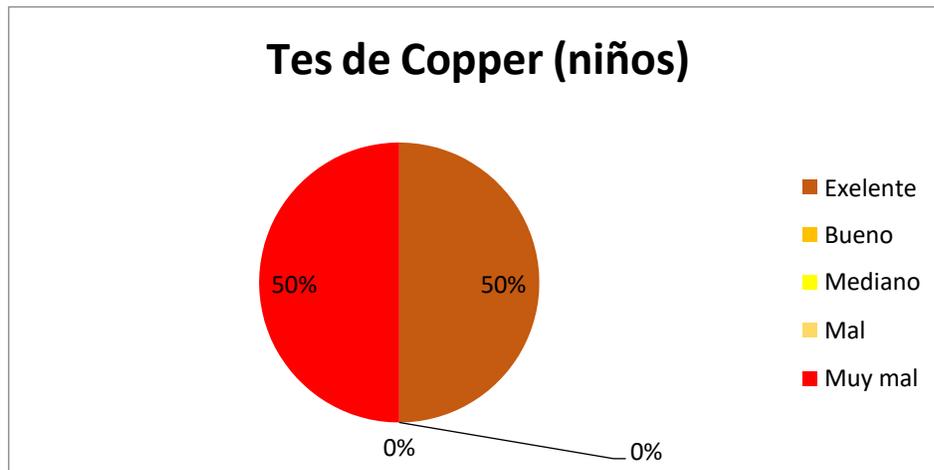


Anexo 27: Grafica de resultado de los niños de la evaluación del test de salto horizontal

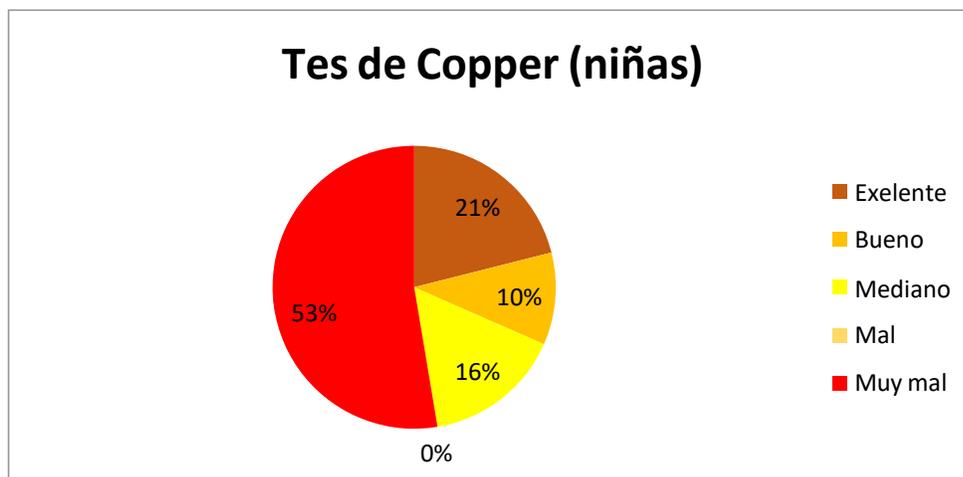
Test de salto horizontal (niñas)



Anexo 28: Grafica de resultado de las niñas de la evaluación del test de salto horizontal



Anexo 29: Grafica de resultado de los niños de la evaluación del test de Cooper



Anexo 30: Grafica de resultado de las niñas de la evaluación del test de Cooper